В. Л. ЧЕРЕПНИН

ПИЩЕВЫЕ РАСТЕНИЯ СИБИРИ



ИЗДАТЕЛЬСТВО · НАУКА ·
СИБИРСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

АКАДЕМИЯ НАУК СССР
СИБИРСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

Серия «Человек и окружающая среда»

В. Л. ЧЕРЕПНИН

ПИЩЕВЫЕ РАСТЕНИЯ СИБИРИ

Ответственный редактор
д-р с.-х. наук Л. К. Поздняков



НОВОСИБИРСК
ИЗДАТЕЛЬСТВО «НАУКА»
СИБИРСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ
1987

УДК 641.8 : 613.26 (083.1)

Черепнин В. Л. Пищевые растения Сибири.— Новосибирск: Наука, 1987.— (Человек и окружающая среда).

Пищевые дикорастущие растения распространены на территории СССР довольно широко и встречаются нередко в большом количестве. Около 300 видов, произрастающих в сибирских лесах, степях и тундре, можно использовать в пищу. Из одних растений получают масло, муку; из вкусных и полезных ягод других — соки, напитки, приправы. Это и питательная высоковитаминная салатная зелень. Многие съедобные дикорастущие по своим полезным свойствам не уступают культурным растениям, а часто не имеют аналогов. Однако, чтобы пищевых растений в природе не убавилось, их надо не только знать, разумно и бережно использовать, но и всемерно охранять.

Книга представляет собой первую сводку пищевых дикорастущих растений Сибири. Приведены морфологическая, экологическая, пищевая характеристики, география распространения растений, указаны возможности введения наиболее ценных из них в культуру.

Книга рассчитана на читателей, интересующихся живой природой.

Рецензенты *А. В. Куминова, А. И. Палкин, В. Н. Смагин*

Ч $\frac{2001050000-258}{042(02)-87}$ 78—87 НП

ПРЕДИСЛОВИЕ

Цель настоящей книги — показать, насколько богата наша дикая сибирская природа и как широко можно использовать ее дары. В нашей стране уже много лет люди не знают, что такое голод. Разнообразная, вкусная и калорийная пища, богатая витаминами и другими полезными для организма веществами, составляет одно из главных богатств народа, отражает его благополучие, поэтому преумножение пищевых ресурсов является постоянной заботой нашей партии и правительства.

В Сибири, особенно на севере и в горах, в силу суровых климатических условий (короткого вегетационного периода, вечной мерзлоты, заболоченных территорий) население не всегда в достаточном количестве обеспечено свежими продуктами растительного происхождения. В то же время во всех природных зонах — от центрально-азиатских полупустынь Тувинской АССР на юге до тундры на севере — в дикой природе произрастает около 300 видов съедобных растений (кроме грибов и водорослей), из которых практически, да и то не в полной мере, используется не более 40. В этой книге описаны растения, отличающиеся наиболее ценными пищевыми достоинствами, т. е. содержащие значительное количество биомассы при наличии таких важных для человека веществ, как белки, жиры, углеводы, витамины. Впервые обобщены разрозненные литературные сведения и результаты собственных исследований о пищевых дикорастущих растениях Сибири. Не все растения имеют достаточно полную пищевую характеристику. Это зависело от имеющихся данных. Для многих видов не указаны способы заготовки, переработки и хранения, так как они схожи с применяемыми к культурным растениям.

Кроме рекомендации непосредственного использования диких растений в пищу преследовалась еще одна важная цель: пропаганда введения в культуру, особенно в северных районах, ценных съедобных растений. При использовании приемов селекции и агротехники можно в несколько раз увеличить фитомассу и питательные свойства диких растений. Здесь открываются возможности для получения новых сортов. Большую помощь в этом важном деле могли бы оказать юные натуралисты и пенсионеры. Почему бы не ввести в культуру такие исключительно полезные растения, как одуванчик обыкновенный, ложечница арктическая, виды щавеля и лука, ревень алтайский, огуречная трава, пастушья сумка, первоцвет, многие ягодники? Почти все они многолетники и, однажды посаженные, без больших затрат в течение ряда лет способны давать обильный урожай. Как раз с этой целью указаны некоторые редкие и исчезающие растения, непосредственное использование которых должно быть исключено.

Кроме сосудистых растений в книге описаны два широко распространенных вида лишайника (исландский и олений), имеющие важное пищевое значение и произрастающие в лесной зоне, в высокогорном поясе, но особенно обильно — в тундре и лесотундре, где часто образуют сплошной покров.

Для оценки географического распространения, или ареала видов, территория Сибири разделена на три региона: Западная Сибирь (Тюменская, Омская, Новосибирская, Томская, Кемеровская области и Алтайский край), Средняя (Тувинская АССР, Красноярский край и Иркутская область), Восточная Сибирь (Бурятская АССР, Читинская область и Якутская АССР). Многие названные в книге съедобные растения широко распространены в прилегающих к Сибири районах Зауралья, Урала и севера европейской части СССР, Северного и Восточного Казахстана, Амурской области, в центральных и северных районах Хабаровского края, Магаданской области, вплоть до Чукотки.

Рисунки растений в основном заимствованы из различных изданий и, прежде всего, из «Флоры южной части Красноярского края» [Черепнин, 1957—1967], Определителя растений юга Красноярского края [1979] и Определителя растений Новосибирской области [1973].

ЩЕДРЫЕ ДАРЫ ПРИРОДЫ

Для получения урожая дикорастущих пищевых растений не требуется затрат человеческого труда. Природа позаботилась о различных продуктах питания — от пряных и ароматических до овощных и хлебных — и подарила их человеку. Дикорастущие растения с древних времен были и продолжают оставаться неисчерпаемым источником пищевых продуктов. Кроме того, они являются исходным материалом для селекции культурных растений.

До того как человек перешел на оседлый образ жизни, большую часть его рациона составляли дикие растения. Собирательством люди занимаются до настоящего времени, например кочевое племя Кунг, живущее в Южной Африке в пустыне Калахари; возраст его не менее 11 тыс. лет [Грант, 1980]. Аборигены северных районов нашей страны вплоть до Великой Октябрьской социалистической революции в качестве растительной пищи использовали главным образом дикорастущие виды местной флоры [Караваев, 1942].

Дикорастущие растения не раз выручали людей в трудные неурожайные годы. Но и теперь, когда в нашей стране не испытывается недостатка в продуктах питания, они должны широко входить в пищевой рацион населения, особенно в северных районах Сибири, где сельскохозяйственные культуры не выращиваются в силу суровых климатических условий. К тому же многие виды диких пищевых растений не только не уступают, но даже превосходят по питательности и вкусовым качествам культурные растения или вообще не имеют аналогов. Это многие ягодные, орехоносные, салатные и овощные растения, грибы и водоросли. Но в Сибири далеко не все они используются в пищу или употребляются в не-

значительном количестве, хотя за рубежом издавна входят в рацион питания и считаются прекрасными продуктами. К ним относятся одуванчик, папоротник орляк, стрелолист, водяной орех, многие морские водоросли и другие виды высших и низших растений. Ежегодно пропадают сотни и тысячи тонн ценного, высокопитательного и витаминного дикорастущего пищевого сырья. Здесь, видимо, необходимо преодолеть психологический барьер, как когда-то в отношении помидоров, картофеля и многих других, теперь уже привычных культурных растений.

Человек должен всегда помнить, что природа требует бережного, хозяйского отношения к ней. Использовать дикорастущие полезные растения надо разумно, зная их биологические особенности.

УСЛОВИЯ ПРОИЗРАСТАНИЯ СЪЕДОБНЫХ РАСТЕНИЙ

Среди сосудистых пищевых растений наиболее обширную группу составляют лесные — 177 видов, в том числе 27 — водно-болотные. Много съедобных растений (93 вида, из них 16 водно-болотные) произрастает и в степной зоне, а также встречается среди сорняков (58 видов), значительно меньше их (30 видов) в высокогорье и еще меньше (около 20 видов) в тундровой зоне. Многие из них обитают одновременно в смежных растительных зонах. Так, для лесной и степной зон характерны 62 вида растений.

Некоторые виды распространены в самых различных растительных зонах: от тундры на севере до степей на юге и от высокогорий до равнин. К ним относятся горцы, княженика, сердечник, ярутка, яснотка, шикша и некоторые другие.

Большинство видов различных жизненных форм занимают значительную территорию Сибири, но так как она в основном занята лесной растительностью, то, естественно, преобладают древесные породы (сосна обыкновенная, виды лиственниц, кедр сибирский, кедровый стланик, березы и т. д.) и многие сопутствующие им растения (брусника, черника, голубика, виды смородины, борщевик, черемша и т. д.). В то же время у значительного количества растений ареал ограничен (липа сердцелистная, лещина, лук алтайский, чистяк весенний, водяной орех, облепиха). Однако все они имеют важное

пищевое значение, и каждый из них представляет большой хозяйственный интерес.

По жизненным формам пищевые растения распределились следующим образом: однолетники —40 видов, двулетники —12, травянистые многолетники —141, кустарнички —9, полукустарники —3, кустарники —48, деревья —14 видов.

Наибольшее количество съедобных растений отмечено среди травянистых многолетников; затем — одно- и двулетников, большинство из которых — сорные растения. Все представители кустарничков, полукустарников и кустарников — ягодные растения. Из 14 видов деревьев шесть — хвойные.

ПИЩЕВЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАСТЕНИЙ

Различия растений по наличию в их органах питательных веществ, витаминов и микроэлементов очень значительны. Представители одних видов богаты белками, других — жирами или углеводами, микроэлементами или витаминами.

Из дикорастущих растений с давних пор большой интерес представляют ягодные и орехоносные виды, среди которых наиболее полезны по содержанию питательных веществ и удобны для массовой заготовки орехи кедра и лещины; ягоды смородины, малины, калины, облепихи, брусники, черники, голубики, морошки, жимолости, клубники, земляники, клюквы, шикши и др.

Большое пищевое значение имеют виды из семейств гречишных и лилейных, злаков и вересковых, зонтичных и бобовых, розоцветных (более 30 видов), крестоцветных и сложноцветных (около 20), крыжовниковых и маревых.

Наиболее богаты белками водяной орех, горец змеиный, колосник, крапива и лилия, лох, манник, лопух, рогоз и стрелолист, сусак и щавель.

В плодах кедра, горчицы, дурнишника, липы, а также лещины, миндаля, рыжика, сурепки, ярутки, конопли и некоторых других растений много масла. Высоким содержанием углеводов отличаются плоды лоха и можжевельников, сок берез, корни цикория, корневища девясила и камыша. Крахмалом богаты рогоз, стрелолист, сусак, щирица, папоротник орляк, водяной орех, виды горцев, клубнекамыш, колосник, крупноплодник, манник.

Многие виды исключительно богаты витаминами, в частности аскорбиновой кислотой (плоды шиповника; листья первоцветов и луков, особенно черемши, некоторых видов смородины, ярутки и крапивы; хвоя сосен обыкновенной и кедровой, лиственниц сибирской, Гмелина и Каяндера; ягоды морошки и облепихи). Некоторые растения в значительном количестве включают несколько витаминов и каротин (облепиха, крапива, одуванчик, первоцвет, ревень, рябина, некоторые виды смородины, щавель обыкновенный, яснотка, шиповник, пырей ползучий, карагана древовидная).

Особо ценные растения содержат большое количество нескольких важнейших пищевых компонентов (кедр сибирский, водяной орех, колосник гигантский, крапива двудомная, лещина, лох, облепиха; виды рогоза, сусака, первоцвета, шиповника, смородины, стрелолиста; одуванчик обыкновенный, папоротник орляк, ярутка, щавель обыкновенный, иван-чай). Многие из них — водяной орех, лещина, лох, облепиха, первоцвет, смородина, малина, одуванчик, стрелолист, щавель и некоторые другие — уже введены в культуру как ценные пищевые растения.

Значительное количество питательных веществ и витаминов содержат некоторые растения, произрастающие в северных районах Сибири. Введение их в культуру способствовало бы увеличению в рационе салатных и овощных продуктов. Из травянистых к ним относятся ярутка, щавель обыкновенный, одуванчик, виды горцев и крапив.

Пищевые дикорастущие распространены настолько широко, что встречаются буквально на каждом шагу и нередко в большом количестве. Уже ранней весной (в южных районах Сибири в конце апреля — начале мая) в пищу в качестве питательной высоковитаминной салатной зелени можно использовать до 10 видов и более. К ним относятся одуванчик обыкновенный (листья, а позднее цветы), подорожник большой (листья), молодило, крапива, черемша, звездчатка, мокрец и другие. С мая до конца сентября видовой состав съедобных растений настолько разнообразен и встречаются они так обычно, что способны ежедневно в течение всего периода обеспечивать свежей зеленью и плодами городское и сельское население. Мы буквально ходим по растительной пище. Многие растения можно заготавливать впрок на зиму в сушеном, засахаренном, соленом, маринованном, мороженом виде или в виде варенья и соков.

ОНИ ОБОГАЩАЮТ НАШУ ПИЩУ

Аир обыкновенный, ирный корень, лепеха — Acorus calamus L.

Семейство Аронниковые — Araceae

Крупное (60—100 см высотой) многолетнее травянистое растение с трехгранным стеблем и с толстым (до 3 см) корневищем. Листья линейные, 60—100 см длиной и 15—20 мм шириной. Соцветие — початок желтовато-зеленого цвета, несколько отклонен от стебля. Цветет со второй половины мая до начала июня.

Растет по берегам водоемов, на болотах и заболоченных лугах в лесной и степной зонах, часто образует значительные заросли. Западная граница азиатской части ареала проходит по Иртышу, северная — по 59—60° с. ш. в пределах Западной и Средней Сибири, южная — по предгорьям Алтая и Саян. Отмечен также в Забайкалье и в Центральной Якутии.

На западе высушенные измельченные в порошок листья добавляют в тесто для выпечки ароматного хлеба. Из внутренней беловатой листовой розетки варят варенье. В корневищах содержится эфирное масло (до 8%), которое употребляется при производстве фруктовых вод, сиропов как заменитель корицы, имбиря, мускатного ореха. В листьях до 150 мг% витамина С.

Заготавливают корневища ранней весной, осенью или в начале зимы, когда в них количество ценных веществ наибольшее. К тому же весной и осенью снижается уровень грунтовых вод, и они легко извлекаются вилами или лопатой. Очищенное и обмытое корневище нарезают на куски 1,5—2,0 см и сушат в хорошо проветриваемом помещении при температуре 30—35°С до состояния ломкости. Урожайность свежих корневищ от 200 до 1200 г/м^2. Ежегодно одно корневище дает прирост от 10 до 70 г.

Бадан толстолистный, кылбыш (тув.) — **Bergenia crassifolia (L.) Fritsch.**

Семейство Камнеломковые — Saxifragaceae

Многолетнее травянистое растение 10—15 см высотой с толстым и ползучим корневищем и крупными, почти округлыми кожистыми зимующими листьями. Лилово-розовые цветки собраны на верхушке стебля в метельчато-щитовидные соцветия. Цветет в июне—июле.

Произрастает на скалах, каменистых склонах, в россыпях. Широко распространен в горах Южной Сибири, в верхнем поясе лесов и в высокогорье часто образует большие заросли.

В пищу употребляются вымоченные в воде богатые крахмалом корневища. Перезимовавшие, почерневшие листья используются для заварки чая, который имеет приятный вкус и запах и называется чигирским или монгольским чаем.

Бедренец камнеломковый, обыкновенный — **Pimpinella saxifraga** L. (рис. 1).

Семейство Зонтичные — Apiaceae

Травянистый многолетник 30—80 см высотой. Листья черешковые, перистые. Лепестки белые. Цветет с половины июня до августа.

Растет на суходольных лугах, травянистых склонах, в разреженных лесах и на опушках, полях, по дорогам. Северная граница ареала этого вида доходит до 58—59° с. ш. в Западной Сибири, 61° в Красноярском крае; южная — проходит через Омск, Барнаул, Красноярск; восточнее Красноярского края не встречается.

Корни содержат эфирное масло (0,3%), сахара, смолы, кислоты, сапонины; надземная часть — протеин (11%), жиры (2,6), клетчатку (32), золу (8,5%).

В пищу с ранней весны и до осени молодые листья используют для салатов, винегретов, супов. Корни употребляют в качестве приправы. Высушенные листья и корни заготавливают впрок.



Рис. 1. Бедренец камнеломковый.

Белокрыльник болотный —
Calla palustris L. (рис. 2)

Семейство Аронниковые — Araceae

Травянистый многолетник 10—25 см высотой с толстым ползучим корневищем. Листья длинночерешковые с сердцевидной гладкой пластинкой. Соцветие — початок, расположено в пазухе крупного, белого с внутренней стороны, листовидного покрывала. Плод — красная ягода. Цветет в мае — начале июня.



Рис. 2. Белокрыльник болотный.

Произрастает на болотистых берегах водоемов, на осоковых и моховых болотах. Встречается изредка в лесной и лесостепной зонах Сибири.

В свежем состоянии все части растения очень ядовиты, особенно корневище. Однако после кипячения и высушивания ядовитые свойства теряются, и растение может использоваться в пищу. В корневищах содержится до 30% крахмала, и, смолотые, они могут использоваться в пищу в виде примеси к муке.

Береза повислая, бородавчатая, хадын (тув.)—
Betula pendula Roth.;
б. пушистая — В. pubescens Ehrh.;
б. даурская — В. davurica Pall.;
б. плосколистная — В. platyphylla Sukacz.

Семейство Березовые — Betulaceae

Деревья до 20—30 м высотой, с белой корой. Цветут в мае — начале июня.

Широко распространенные лесообразующие древесные породы. Произрастают в самых различных условиях — от холодных и заболоченных местообитаний в лесотундре и высокогорье до относительно сухих степей Тувинской АССР, Казахстана и Забайкалья.

Представляют большую ценность как источник получения сока, содержащего 0,5—2,0% некристаллизующегося сахара (фруктозы, глюкозы). Кроме того, в нем содержатся органические кислоты; соли кальция, калия, железа; микроэлементы, которые благоприятно влияют на обмен веществ. Березовый сок широко используют как напиток, употребляют для замешивания теста.

При выпаривании жидкости сока с одного дерева можно получить до 0,5 л сладкого сиропа лимонно-жел-

того цвета с нежным душистым запахом и приятным кисловатым привкусом, содержание сахара в нем до 70% и более. Продолжительность сокодвижения у берез 7—12 дней. Выделение сока из поранения продолжается 3—5 дней. Из одного крупного дерева можно получить от 30 до 60 л сока.

По данным Г. В. Крылова и Э. В. Степанова [1979], весной из молодых деревьев берез можно приготовить витаминный напиток: 100 г промытых и измельченных листьев заливают двумя стаканами слегка остуженного кипятка, настаивают в течение 3—4 ч, процеживают и употребляют перед едой по стакану 2—3 раза в день.

Бодяк разнолистный, татарник разнолистный — Cirsium heterophyllum (L.). Hill (рис. 3)

Семейство Сложноцветные — Asteraceae

Травянистый многолетник 40—150 см высотой. Стебель паутинисто-пушистый. Листья крупные (нижние 25—50 см длиной, 5—15 см шириной), снизу серовато-паутинистые до беловойлочных. Цветки темно-пурпуровые, корзинки 3—4 см в поперечнике. Цветет в июле — августе.

Распространенный вид, произрастающий в лесной и лесостепной зонах; в горах поднимается до субальпийских лугов. На севере граница его ареала доходит до 66—67° с. ш. в низовьях Оби и до 71—72° с. ш. в низовьях Енисея; изредка встречается в Якутии.

В пищу употребляются молодые листья и побеги.

В южных районах степной зоны на солончаковых лугах часто встречается **бодяк съедобный — C. esculentum** (Siev.) C. A. Mey. В пищу употребляются корневи-

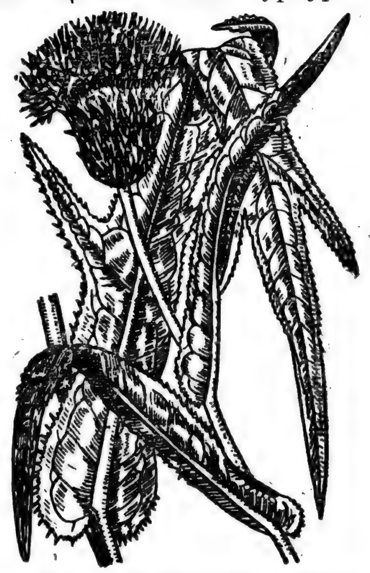


Рис. 3. Бодяк разнолистный.

ща. Съедобны также листья **бодяка щетинистого** (татарник щетинистый, осот лиловый, бодяк) — **C. setosum** (Willd.) Bess., одного из самых распространенных и злостных сорняков во всех обжитых районах степной и лесной областей Сибири. Северная граница бодяка щетинистого доходит до 61—62° с. ш. в Западной Сибири и до 66—67° с. ш. в низовьях Енисея.

Бор развесистый, просянник — **Milium effusum** L. (рис. 4)

Семейство Злаки — Poaceae

Многолетний корневищный злак 60—100 см, реже 120—150 см высотой. Соцветие — негустая развесистая метелка, 15—35 см длиной. Цветет в июне — июле; плодоносит в июле — августе.

Растет в лесах, чаще — в лиственных, на горных склонах, по гарям и вырубкам. Распространен в лесной зоне на Евразиатском континенте. Северная граница ареала просянника доходит до 59—60° с. ш.

В пищу употребляются семена. Из зерен, перемолотых в муку, раньше выпекали хлеб.

Борщевик рассеченный, пучка, балдырган (тув.) — **Heracleum dissectum** Ledeb.

Семейство Зонтичные — Apiaceae

Крупные (80—200 см высотой) двулетние, многолетние растения. Прикорневые листья большие (35—90 см длиной и 40—80 см шириной), тройчатые, на длинных (до 100 см) черешках; стеблевые — мелкие. Цветки белые, краевые — неправильные, собраны в большие зонтики, лепестки до 10 мм длиной, двухлопастные. Цветет во второй половине июня — первой половине августа.

Произрастает в разреженных лесах, на лесных полянах, в кустарниках, на лугах. Распространен во всех районах лесной и прилежащих к ней лесостепной и степной зон. В горах нередко поднимается до верхней границы леса, часто растет на травянистых субальпийских лугах. На севере Красноярского края ареал доходит до 70° с. ш. На западе граница ареала в пределах лесной зоны простирается по рекам Иртышу и Оби.

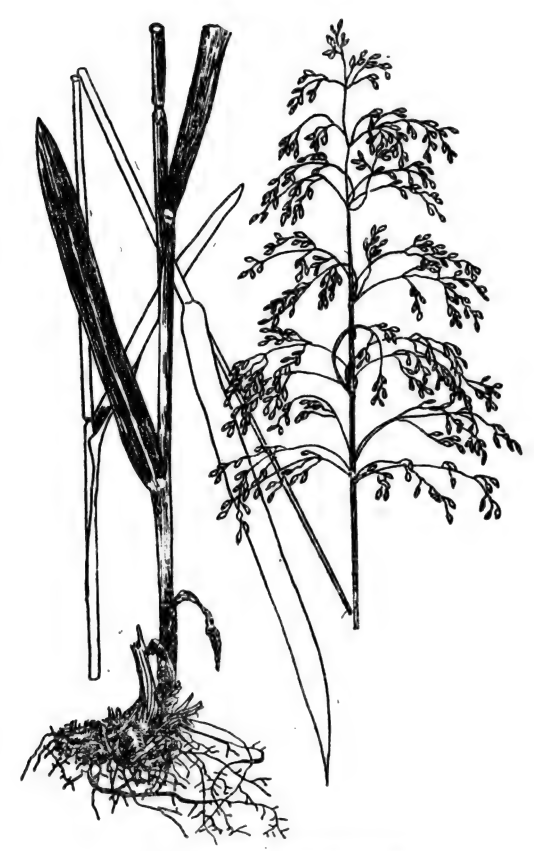


Рис. 4. Бор развесистый.

Молодые стебли, очищенные от кожицы, съедобны в сыром виде, их можно использовать для приготовления борща, щей, салатов, пельменей, а также мариновать. Корневища имеют сладкий вкус и заменяют корнеплоды. В период цветения в пищу можно употреблять «кашицу» соцветий.

Аналогичны по хозяйственному использованию **борщевик сибирский — H. sibiricum** L. и **б. бородатый — H. barbatum** Ledeb., распространенные в Сибири и на Урале. Е. Н. Клобукова-Алисова [1958, с. 13—14] так характеризует пищевые достоинства борщевика сибирского: «В пищу употребляются стебли в сыром виде.

Молодые листья идут для салатов и щей. Молодые стебли с нераспустившимися цветками обдают кипятком и, обсыпав мукой, жарят в масле. Отвар из листьев имеет вкус грибной и хорош для супов. Черешки листьев, с которых снята кожица, маринуют и зимой употребляют как гарнир ко вторым блюдам и для приготовления икры».

Боярышник алтайский — Crataegus altaica Lange.

Семейство Розоцветные — Rosaceae

Высокий кустарник или небольшое дерево с желтыми и красновато-бурыми плодами, содержащими четыре или пять косточек. Цветет в мае — июне; плодоносит в августе — сентябре.

Произрастает в лесах по склонам гор и ущелий в южных районах Горного Алтая, но основной его ареал находится в Казахстане и в Средней Азии.

Съедобны ягоды, которые имеют мягкую, мучнистую, сладковатую и очень приятную на вкус в зрелом состоянии мякоть и могут использоваться в пищу, как и плоды боярышника кроваво-красного.

Боярышник даурский — Crataegus dahurica Koehne ex Schneid.

Семейство Розоцветные — Rosaceae

Это вид боярышника очень близок к боярышнику кроваво-красному как внешне, так и по условиям произрастания, отличается от него лишь более светлыми плодами (до оранжево-красных), нередко с четырьмя косточками, и обычно голыми листьями.

Ареал боярышника даурского находится в юго-восточной части Средней Сибири, в Южной и Центральной Якутии, Бурятской АССР, Читинской и Амурской областях и Хабаровском крае.

Используют в пищу так же, как и плоды боярышника кроваво-красного.

В Забайкалье встречается близкий к предыдущим видам боярышник Максимовича — C. maximowiczii Schneid., отличающийся в основном большей опушенностью листьев и цветоножек. Его пищевое значение аналогично.

Боярышник кроваво-красный, сибирский, долаана (тув.) — **Crataegus sanguinea** Pall.

Семейство Розоцветные — Rosaceae

Кустарник или небольшое дерево 1—4 м высотой с крепкими (2,5—4,0 см длиной) прямыми колючками. Плоды кроваво-красные, редко оранжево-желтые, около 10 мм в диаметре, с тремя, реже четырьми косточками. Цветет в мае — июне; плодоносит в конце июля — сентябре.

Растет в березовых колках, в разреженных лесах, по опушкам и оврагам, иногда образует чистые заросли. Наиболее распространенный в Сибири вид боярышника. Встречается нередко в степной и лесной зонах, но особенно часто — в лесостепной.

Съедобны мучнистые, кисловато-сладкие плоды, содержащие сахара, крахмал, органические кислоты, пектиновые вещества, каротин, витамин С и другие вещества и имеющие приятный вкус, особенно после заморозков. Они употребляются в свежем виде. Высушенные ягоды перемалывают в муку, которую заваривают, добавляют сахар или мед и используют в качестве начинки для пирожков или как повидло. Ее также можно смешивать с мукой черемухи, мелкий помол добавляют к муке злаков. Плоды идут на приготовление киселя, желе (для чего их варят с молоком) и напитков. Однако необходимо помнить, что употребление в пищу большого количества ягод может вызвать легкое отравление. В семенах содержится более 30% жирного масла. Ягоды и листья используются как суррогат чая, а поджаренные ягоды — для кофе. Урожай с куста достигает 75 кг.

Брусника, куш-кулаа (тув.) — **Vaccinium vitis-idaea** L.

Семейство Вересковые — Ericaceae

Кустарничек 2,5—25 см высотой. Листья кожистые, вечнозеленые (зимующие). Ягода красная. Цветет в июне; плодоносит в августе — сентябре.

Произрастает в сосновых, лиственничных, темнохвойных и смешанных лесах, в высокогорной и арктической моховой тундре. Ареал вида очень большой, практически

охватывает всю лесную зону Сибири, далеко заходя на север в тундру.

Вкусные ягоды брусники издавна используются как ценный пищевой продукт. Они употребляются в свежем и засахаренном виде, в квашеном (с капустой), моченом (с яблоками) и маринованном (в уксусе), идут на варенье, джемы, сиропы. Из брусники делают сухой порошок, который используют на кисели, для начинки в карамель, засахаривания и мармелада. Из ягод готовят квас и соки, брусничную воду. Листья идут для заварки чая. В ягодах содержатся редуцированные сахара (6—8% сырой массы), органические кислоты (около 2%), дубильные вещества, небольшое количество витамина P и C, каротин; в семенах — жирное высыхающее масло (свыше 20%).

Запасы брусники в Сибири очень велики. Под пологом леса урожайность ягод колеблется в зависимости от условий произрастания от 0,1 до 10 ц/га и более. На вырубках урожайность увеличивается в 2—3 раза. За один день можно собрать 8—10 кг ягод, а при хорошем урожае — до 15—20 кг.

Бубенчик лилиелистный — Adenophora lilifolia (L.) A. DC.

Семейство Колокольчиковые — Campanulaceae

Корневищный многолетник от 50 до 150 см высотой. Листья пиловидно-зубчатые; цветки поникающие, венчик голубой или синеватый ширококолокольчатый, около 1,5 см длиной. Столбик во время цветения заметно выставляется из венчика. Цветет в июне — июле.

Произрастает на лесных лугах, в кустарниках и лиственных лесах в южных районах Западной Сибири и Красноярского края. Северная граница его ареала проходит по 60° с. ш. в Тюменской области, опускаясь до 56° в Красноярском крае; восточнее Енисея не произрастает.

Корневища растения содержат большое количество крахмала и обладают высокими пищевыми качествами. В вареном виде они сладковатые. Имеются серьезные основания для включения его в культуру [Колесников, 1943]. Съедобны также молодые листья и побеги, из которых приготавливают супы и салаты.

Бубенчик четырехлистный, «курочки» — Adenophora thunbergiana Kudo

Семейство Колокольчиковые — Campanulaceae

Многолетник 50—120 см высотой. Листья на стебле расположены мутовчато по 3—4. Соцветие многоцветковое, метельчатое. Венчик узкоколокольчатый, синий, 0,3—1,1 см длиной; столбик сильно выставляющийся (до 1 см). Цветет в июле.

Растет в лиственных лесах (топольниках), на лесных полянах, сырых лугах, в кустарниках; в пределах Сибири — только в южных районах Бурятской АССР и Читинской области.

По оценке жителей Приморья, является одним из лучших диких съедобных растений. Молодые листья и побеги используются для приготовления салатов и супа, напоминающего по вкусу куриный бульон, отчего и название растения — «курочки». Использование корней, содержащих большое количество крахмала, как у бубенчика лилиелистного. В растении обнаружено значительное количество витамина С.

Бубенчик широколистный — Adenophora pereskiifolia (Fisch. ex. Schult.) G. Don fil (рис. 5)

Семейство Колокольчиковые — Campanulaceae

Многолетник с толстым мясистым корнем. Стебель 50—100 см высотой. Листья мутовчатые, по 3—5 в мутовке. Венчик синий, 1,1—2,2 см длиной. Столбик равен венчику или немного выставляется из него. Цветет в июле.

Растет на каменистых склонах, остепненных лугах, в кустарниках, березняках, по опушкам леса. В пределах



Рис. 5. Бубенчик широколистный.

Сибири произрастает только в южных и юго-восточных районах Читинской области.

Пищевые особенности этого вида сходны с таковыми бубенчиков четырех- и лилиелистного.

Бутень Прескотта — Chaerophyllum prescottii DC.

Семейство Зонтичные — Apiaceae

Двулетник, высота стебля 40—150 см. Цветет в июне — июле.

Растет в разреженных лесах и по опушкам, в кустарниках, на заливных и суходольных лугах; встречается и как сорняк. В Западной Сибири северная граница ареала вида до 58—59° с. ш.; в Красноярском крае отмечен только в южных районах; восточнее не произрастает.

В пищу в свежем виде употребляются очищенные молодые стебли. Вместе с листьями они идут на приготовление щей. Однако имеются сведения о ядовитости растения (особенно листьев и стеблей), но при варке ядовитость теряется. Эти данные требуют проверки. Корни содержат около 17% крахмала.

Вишня кустарниковая, степная — Cerasus fruticosa Pall.

Семейство Розоцветные — Rosaceae

Небольшой кустарник высотой около 1 м, редко — до 2 м. Плоды красные или темно-красные, 10—15 мм длиной. Цветет в мае — начале июня. Плоды созревают в июле — сентябре.

Степной и лесостепной кустарник. Произрастает в рощах, по опушкам леса, на открытых сухих склонах, образует иногда густые заросли. Широко распространенный европейский вид, заходит в лесостепные и степные районы Западной Сибири и Зауралья.

Плоды с приятным кисло-сладким вкусом, содержат до 12% сахаров, витамины А, В, С. Употребляются для изготовления варения, компотов, киселей, лимонадов, кваса. Местное население заготавливает их в большом количестве. Благодаря морозоустойчивости вишня степная культивируется в Сибири или используется в качестве подвоя.

Водяной орех плавающий, рогульки, чилим, чертов орех, водяной каштан — Trapa natans L. (рис. 6)

Семейство Рогульниковые — Trapaceae

Однолетнее водное растение 1—1,5 м длиной. Листья двух типов: подводные — линейные, рано опадающие, и плавающие на поверхности воды — ромбические с хорошо развитой пластинкой, собраны розеткой. Венчик белый, плоды 3 см длиной и 4—5 см шириной с че-

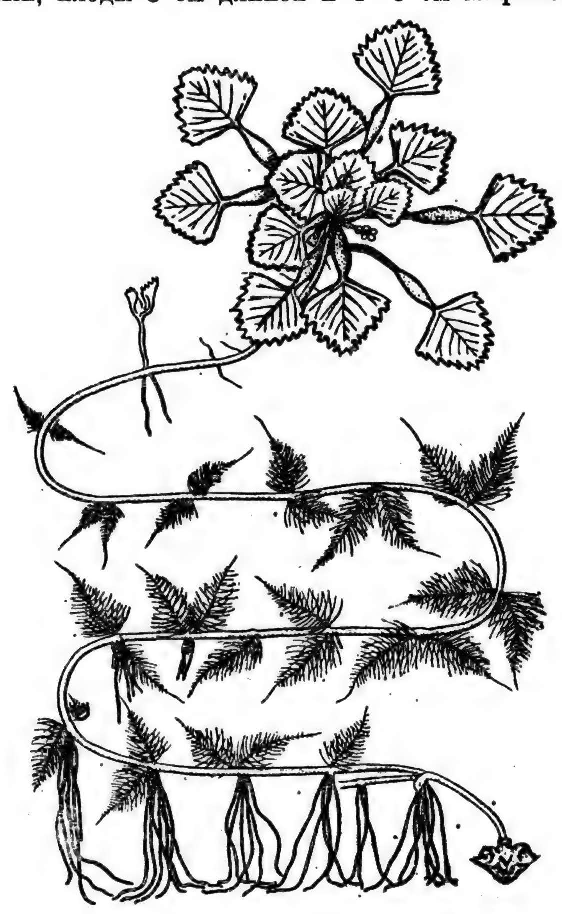


Рис. 6. Водяной орех плавающий.

тырьмя выростами — рогами. Цветет в июне — июле; плодоносит в конце августа — сентябре.

Встречается очень редко по пресным озерам в лесной зоне юга Западной и Средней Сибири.

Очень ценное пищевое растение, содержащее в плодах большое количество крахмала (52%), белка (от 10 до 20%), сахара (3%), жиров (3%). Употребляется в пищу в сыром, вареном (в соленой воде) или печеном виде. Во многих странах Южной и Юго-Восточной Азии издавна культивируется как пищевое растение. Из плодов приготовляют муку и пекут хлеб. В связи с хищнической эксплуатацией человеком является исчезающим видом. Судьба этого растения заслуживает самого пристального внимания. Водяной орех необходимо не только сохранить, но и серьезно заняться его разведением и селекцией. Этому способствует строительство в последние десятилетия у нас в стране большого количества искусственных водоемов, где в прибрежной части и на мелководье (до 1,5 м глубиной) возможна и необходима организация культуры водяного ореха. Урожай естественных зарослей этого вида ореха составляет в СССР от 2 до 3,5 т/га (в культуре он достигает 10—16 т/га). Подробные сведения об этом замечательном растении приводятся В. Н. Васильевым [1960].

Голубика, кок-кат (тув.)—
Vaccinium uliginosum L.

Семейство Вересковые — Ericaceae

Кустарничек 20—75 см высотой. Листья цельнокрайные, снизу сизые; ветки цилиндрические. Ягода синяя, с сизоватым налетом и зеленой мякотью, 10—12 мм длиной. Цветет с мая до начала июля; плодоносит в конце июля — сентябре.

Растет во влажных и сырых хвойных и смешанных лесах, нередко образует сплошные заросли в полярно-арктической, лесной и высокогорной зонах, на моховых болотах и каменистой тундре.

Ягоды съедобны, имеют приятный вкус и употребляются в сыром виде и для приготовления варенья, начинки пирогов.

Существует мнение, что они опьяняюще действуют на человека. Но это неверно. В этом повинен багуль-



Рис. 7. Горец горный.

ник — постоянный спутник голубики. Его листья содержат эфирное масло, которое у сборщиков ягод вызывает одурманивающее состояние [Папорков, 1968].

По содержанию витамина С ягоды голубики превосходят бруснику и приближаются к черной смородине. Кроме того, они богаты сахарами (до 8%), каротином (около 110 мг%), органическими кислотами, дубильными веществами. Урожай ягод составляет 100—500 кг/га, иногда — до 1300 кг/га. Перспективна для введения в культуру.

Горец горный, альпийский, кислица, гречиха кислая, башкирская капуста — **Polygonum alpinum All.** (рис. 7)

Семейство Гречишные — Polygonaceae

Корневищный многолетник 15—100 см высотой. Листья короткочерешковые, ланцетовидные или яйцевидно-ланцетовидные, 4—15 см длиной и 1—5 см шириной. Цветки белые, собраны в кистях на безлистной метелке. Цветет в конце мая — августе.

Растет на лугах, в луговых степях, каменистых разреженных лесах, на опушках, старых залежах. Весьма распространенное растение в южной части лесной и степной областей Сибири и в альпийском поясе гор. Встречается в Якутии и на севере Красноярского края (до 71° с. ш.).

В пищу употребляются молодые стебли, имеющие приятный кисловато-яблочный вкус и заменяющие щавель. Они идут для начинки пирогов, пельменей, для зеленых щей, пюре, салатов (с маслом и яйцами). Весной молодые листья используются для приготовления салатов, в них содержится около 160 мг% витамина С.

Горец живородящий, макейзон (хакас.)— **Polygonum viviparum** L.

Семейство Гречишные — Polygonaceae

Многолетнее корневищное растение 5—40 см высотой. Стебель прямой, неветвистый. Верхние листья сидячие, нижние — длинночерешковые; край листовой пластинки немного завернут на нижнюю сторону. Цветки белые, розовые или красные, собранные в густое удлиненное соцветие 3—8 см длиной и 5—10 мм шириной, в нижней части которого цветки заменены луковичками. Цветет в июне — августе.

Растет на лугах, в зарослях кустарников, на лесных полянах, субальпийских и альпийских лугах, в моховых и каменистых тундрах. Обычен в лесной, лесостепной, высокогорной и тундровой зонах.

Съедобны клубневидные утолщения корневища, содержащие до 31—34% крахмала, а также луковички соцветия. По данным Л. М. Черепнина [1963], в горных районах Хакасии луковички заготавливаются местным населением в большом количестве. Сушеные, они употребляются в пищу под названием «макейзон» и по вкусу напоминают семена мака. Клубеньки и луковички едят сырыми, очищая от горькой кожицы (клубни), а также вареными и печеными. На Кавказе из очищенных и высушенных корневищных клубеньков приготовляют муку, из которой варят молочную кашу. Отвар из муки (на Кавказе) и настой клубеньков (на Камчатке) пьют вместо чая.

Горец змеиный, или аптечный, раковая шейка, змеевик, горлец, черневые коренья —
Polygonum bistorta L.

Семейство Гречишные — Polygonaceae

Многолетник 30—100 см высотой. Цветки бледно-розовые, собранные в плотный цилиндрический колос 1,5—6 см длиной и 1—1,5 см шириной. Цветет с мая по август.

Растет на лугах, в кустарниках, на лесных полянах, болотах. Широко распространенный вид, встречающийся в лесной и тундровой зонах, на альпийских и субальпийских лугах, реже — в лесостепных районах.

Хорошо вымоченные корневища горца змеиного теряют горечь и благодаря высокому содержанию крахмала (до 30%) и белка (10%) могут размалываться и добавляться в муку для выпечки хлеба. Съедобны также молодые листья и побеги, которые употребляются в сыром, вареном, сушеном и квашеном виде. Масса сырых корневищ одного растения от 8 до 70 г. С 1 $м^2$ влажного лесного луга получается от 30 до 112 г сухих корневищ.

Горец птичий, спорыш, травка-муравка, свиная трава, гусятница, гречиха птичья, алта-тымырдаах (якут.)—
Polygonum aviculare L.

Семейство Гречишные — Polygonaceae

Однолетнее, 10—50 см высотой, с прижатыми и приподнимающимися ветвями гладкое растение. Листья на коротких черешках, от эллиптической до линейно-ланцетовидной формы, 1—4 см длиной. Цветы мелкие, невзрачные, расположены в пазухах листьев, лепестки белые или розовые. Цветет с июня по сентябрь.

Растет около дорог, на улицах, пустырях, во дворах, на приречных песках и отмелях. Обычно в лесной, степной и реже в полярно-арктической зонах. На севере ареал вида доходит в Западной Сибири до 67—68° с. ш., а в Якутии достигает почти 71° с. ш.

Молодые стебли и листья спорыша можно использовать в пищу как зелень в виде салата, для варки супов и похлебок; сухие листья заготавливают на зиму. В све-

жей траве содержится большое количество сырого протеина (4,4%), клетчатки (5,3%), безазотистых экстрактных веществ (11,0%). Таким образом, по крахмальному эквиваленту, равному 11,9 птичий горец не уступает бобовым, у которых этот показатель составляет 10,6—12,4 ед. В листьях содержится до 120 мг% витамина С. Запасы этого распространенного растения очень велики.

Горноколосник колючий, молодило, репки, заячья капуста — **Orostachys spinosa** (L.) C. A. Mey.

Семейство Толстянковые — Crassulaceae

Травянистый двулетник, развивающий в первый год черепитчато расположенные гладкие мясистые листья, образующие полушаровидные шишки 2—7 см в диаметре. На второй год из такой шишки развивается стебель с длинной многоцветной кистью 8—30 см высотой. Цветки зеленовато-желтые, почти сидячие. Цветет в июле — начале сентября.

Произрастает в горах по открытым каменистым склонам и скалам, встречается и в равнинных степях на песчаной почве, в разреженных южных сосновых борах и на их опушках. Распространен главным образом в южных степных и лесостепных районах от Урала до Дальнего Востока.

В пищу используют однолетние растения (шишки). Образующие их листочки очень сочные, с приятным кисловатым вкусом. Перед употреблением в пищу шипики на концах листочков срезают. Листья можно использовать для салатов, винегретов и т. п. В жаркий день они хорошо утоляют жажду.

Горошек волосистый, пушистоплодный — **Vicia hirsuta** (L.) S. F. Gray

Семейство Бобовые — Fabaceae

Однолетнее растение 20—90 см высотой. Венчик голубовато-белый. Кисти 2—8-цветковые, бобы поникающие, прижато-пушистые, 6—8 мм длиной и 3—4 мм шириной, содержат обычно 2 семени. Цветет с конца мая по август; плодоносит с июля.

Растет в посевах зерновых культур, на межах, залежах, в степи около дорог.

В пищу используют семена, напоминающие по вкусу чечевицу. Перед употреблением их необходимо тщательно промывать, а также вымачивать в содовом растворе. Во время первой мировой войны в Германии семена этого вида горошка распределялись среди населения наряду с чечевицей.

Горчица сарептская — Brassica juncea (L.) Czern.

Семейство Крестоцветные — Brassicaceae

Однолетник 30—80 см высотой. Листья черешковые; нижние 5—11 см длиной и 2—5 см шириной, лировидные; верхние мельче, ланцетовидные. Цветы желтые. Цветет с конца мая до начала июня.

Одичавший полевой сорняк, распространенный во всех земледельческих районах Сибири, но более обильно — на юге Западной и Средней Сибири.

Семена содержат до 42% жирного полувысыхающего, отличающегося высокими пищевыми качествами масла, прочного в отношении прогоркания. Оно употребляется в консервном и кондитерском производстве. Кроме того, в их состав входит около 3% острых горчичных масел (глюкозид синиргин). Жмых служит сырьем для получения горчичных эфирных масел или изготовления сухого горчичного порошка. Горчичные масла извлекаются спиртом или водой. Они обладают сильнейшими токсическими свойствами и употребляются как антисептики для предохранения от порчи консервированного молока. Антисептическое действие аллилового масла в 200 раз сильнее сернистого газа. Горчица сарептская культивируется как масличная культура, являясь одновременно хорошим медоносом.

На юге нередко как сорняк встречается **горчица полевая — B. arvensis L.** — яровой однолетник 25—80 см высотой. Семена этого вида содержат до 30% жирного полувысыхающего масла, также пригодного в пищу. В листьях, стеблях и семенах содержится глюкозид синиргин, дающий при расщеплении эфирное горчичное масло. Листья и стебли используются для салата. Горчица полевая также хороший медонос.

Гравилат городской — Geum urbanum L.

Семейство Розоцветные — Rosaceae

Травянистый многолетник 20—80 см высотой. Лепестки желтого цвета, без красновато-бурых жилок, округлые (без выемки). Чашелистики отклонены книзу или растопыренные. Цветки непоникающие. Цветет с мая по август.

Растет по лесным опушкам, в зарослях кустарников, по оврагам, краям дорог, в садах в Западной Сибири и в южных районах Красноярского края. На севере его ареал доходит примерно до 58° с. ш.

Молодые свежие листья и стебли употребляются в пищу для салата и для приготовления супов и пюре. В корнях содержится эфирное масло, которое употребляется как пряность (заменитель гвоздики), а также в ликерном и пивоваренном производстве.

Гравилат речной — Geum rivale L.

Семейство Розоцветные — Rosaceae

Травянистый многолетник 25—80 см высотой. Лепестки беловатые или слегка желтоватые, с красноватыми точками, наверху выемчатые; чашелистики красновато-бурые, прямостоячие. Цветки поникающие. Цветет в конце мая — начале июля.

Растет на сырых лугах, по берегам рек, на лесных полянах во всех районах лесной и степной областей. Северная граница ареала вида проходит в Западной Сибири по 60—61° с. ш., в Средней Сибири по 62° с. ш.

Листья вполне съедобны в салатах и идут для приготовления супов. Корни используются как пряная приправа к кушаньям, где заменяют гвоздику. Из них готовят «гвоздичную воду», добавляют в квасы, домашнее пиво; напитки приобретают приятный запах и хорошо противостоят закисанию. Однако при длительном хранении запах у корней исчезает. В листьях содержатся витамин C (117 мг%) и каротин (13—14 мг%).

Гречиха татарская, карлык, крлык (казах.)— Fagopyrum tataricum (L.) Gaertn. (рис. 8)

Семейство Гречишные — Polygonaceae

Однолетний сорняк 30—80 см высотой. Листья сердцевидно-стреловидные. Цветки зеленоватые, на длинных пазушных цветоносах, образуют щитковидные соцветия. Цветет в июне — июле; плодоносит в августе.

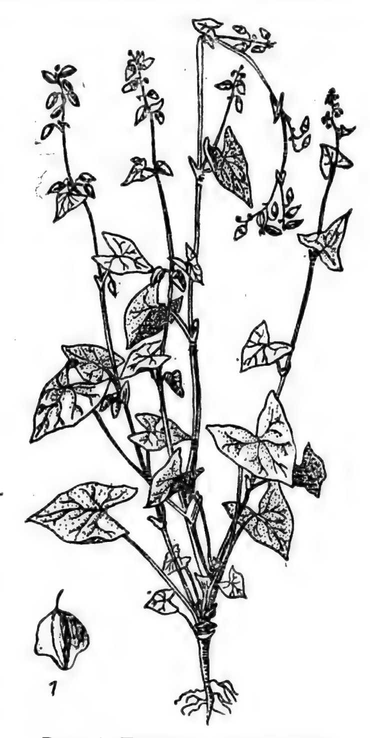


Рис. 8. Гречиха татарская. *1* — плод.

Растет на полях, залежах, вдоль дорог, в посевах гречихи и других культур. Встречается довольно часто как полевой сорняк во всех земледельческих районах. На севере граница ареала доходит до 58° с. ш.

Съедобны плоды, как у культурной гречихи.

Гусиный лук желтый — Gagea lutea (L.) Ker-Gawl.

Семейство Лилейные — Liliaceae

Стебель 10—30 см высотой. Луковица одиночная, яйцевидная, до 10 мм в поперечнике. Прикорневой лист 1, несколько длиннее стебля; прицветных 2, реже 3, почти супротивных. Цветы в числе 2—7 расположены в зонтиковидном сидячем соцветии. Цветет в конце апреля и в мае.

Растет в лесах, рощах, среди кустарников в южных районах Западной и Средней Сибири.

В прошлом при недороде крестьяне собирали луковички, сушили их, размалывали и примешивали в хлеб.

Девясил высокий, Елены, большой, девясильник — Inula helenium L.

Семейство Астровые — Asteraceae

Многолетник 60—200 см высотой с толстым мясистым корневищем. Листья крупные, нижние до 50 см длиной, снизу войлочные, сверху гладкие. Корзинки 3—4 см шириной, цветки желтые. Цветет в июле — августе.

Луговой и кустарниково-луговой вид, растет также по берегам рек и озер, в горах поднимается до субальпийского пояса. Широко распространен в европейской части СССР, встречается и в южных районах Западной Сибири (Алтайский край, юг Кемеровской области).

Корневища и корни поздней осенью содержат большое количество инулина (до 44%). Под действием кислот инулин легче гидролизуется и переходит во фруктозу, или плодовый сахар, который легко перевести в густой сироп, в 1,5—2 раза превышающий по сладости сахар из сахарной свеклы. Согласно Е. Н. Клобуковой-Алисовой [1958] фруктозу из инулина получают так: молодые корни девясила (первого года) очищают от кожицы, моют, мелко нарезают и варят с кислым молоком, уксусом или щавелем, после чего инулин превращается во фруктозу. Употребляют фруктозу вместо свекловичного сахара, предварительно уварив до желаемой густоты.

Урожайность сухих корней (в Башкирии) составляет 0,4—124 г/м².

Дудник лесной — Angelica sylvestris L.

Семейство Зонтичные — Apiaceae

Травянистый многолетник 70—200 см высотой с толстым корнем. Стебель голый, с сизоватым налетом, под самым зонтиком короткопушистый, в верхней части ветвистый. Листья широкотреугольные, дважды или трижды перистые. Зонтики многолучевые (15—30), полушаровидные. Лепестки белые, плоды широкоовальные, сжатые. Цветет в конце июня — июле.

Растет в лесах, на высокотравных лугах, болотах во всех степных и лесных районах. На севере ареал доходит до 60° с. ш.

В пищу в сыром виде используют очищенные от кожицы молодые стебли. Из черешков листьев готовят щи,

супы. Цветочные почки, отваренные в соленой воде и поджаренные, считаются изысканным блюдом, а отваренные в сахарном сиропе и подсушенные заменяют сладости. Листья с черешками заготавливают впрок в сушеном (для заправки блюд) и соленом (для супов и щей) виде. Дудник является хорошим медоносом.

Дурнишник зобовидный, обыкновенный — **Xanthium strumarium** L.

Семейство Сложноцветные — Asteraceae

Однолетнее, серовато-зеленое растение. Высота стебля 15—20 см. Мужские и женские цветки собраны в отдельные соцветия. Обертка, заключающая семена, 10—15 мм длиной, покрыта крючковидными шипиками. Цветет в июле — августе.

Сорное растение. Встречается у жилья, на пустырях. Произрастает в южных районах Западной и Средней Сибири.

Семена содержат до 43% жирного высыхающего масла, которое после очистки пригодно в пищу и по вкусу напоминает подсолнечное. В вареном виде (в супах и т. д.) съедобны молодые листья.

В Восточной Сибири (юг Читинской области) произрастает близкий, малоразличимый вид — **дурнишник сибирский** — **X. sibiricum** Patrin ex Widd. Условия его произрастания такие же, как у дурнишника зобовидного. Неразличимы они и по пищевым свойствам.

Дягиль аптечный, лекарственный — **Angelica archangelica** L.

Семейство Зонтичные — Apiaceae

Дву- или многолетнее крупное растение. Стебель гладкий 1—2,5 м высотой. Зонтики шаровидные, крупные (10—17 см в диаметре). Цветет в июне — июле; плодоносит в августе — сентябре.

Растет на лугах, окраинах болот, в заболоченных лесах, среди кустарников. Широко распространенный европейский вид, на востоке его ареал заходит в Зауралье и западные районы Западной Сибири.

В пищу употребляются молодые стебли как приправа к салатам и кушаньям. Из провяленных стеблей варят варенье. В некоторых северных странах молодые побеги используются как овощи. Во Франции молодые стебли и черешки листьев после обваривания кипятком варят с сахаром и готовят из них кондитерские изделия.

Корневища, семена и особенно двухлетние корни имеют сильный и приятный аромат и используются для ароматизации салатов и горячих овощных гарниров, при этом их закладывают за 3 минуты до готовности, а в супы за 5 минут. Из свежих корней готовят варенье и цукаты; сухие, перемолотые в порошок — подмешивают к муке для придания аромата хлебобулочным изделиям, а также в мясные соусы, к жареному мясу (за 5—7 минут до готовности) и заваривают чай. Народы Северной Европы варят молодые побеги дягиля в оленьем молоке. Следует отличать похожий на дягель аптечный — дягель низбегающий, имеющий неприятный запах.

Ежа сборная — Dactylis glomerata L. (рис. 9)

Семейство Злаки — Poaceae

Многолетник 60—150 см высотой. Листья 4—12 мм шириной, серовато-зеленые, острошероховатые. Колоски 8—11 мм длиной, скучены плотными пучками на концах ветвей. Цветет в июне — июле; плодоносит в августе.

Растет на лугах, среди кустарников, в разреженных лесах, на лесных полянах, травянистых склонах, залежах в лесной и лесостепной зонах Западной и Средней Сибири. Его северная граница произрастания проходит по 60° с. ш.

Молодые, сочные побеги имеют сладковатый вкус и могут употребляться в пищу для салатов, супов и пюре.

Ежевика сизая, болдрген (казах.)— Rubus caesius L.

Семейство Розоцветные — Rosaceae

Полукустарник 50—150 см высотой, стебли раскинутые, с короткими шипами. Листья тройчатые. Венчик белый, плоды крупные, синевато-черные, с сизым нале-



Рис. 9. Ежа сборная.
1 — колосок.

Рис. 10. Ежовник куриное просо.
1 — зерновка, заключенная в цветковые чешуи; *2*, *3* — колосок со спинки и с брюшной стороны.

том. Цветет с мая до августа; ягоды созревают примерно через месяц после цветения.

Растет в лесах, оврагах, на вырубках, по берегам рек и ручьев, на пойменных лугах. Ареал этого европейского вида заходит в Западную Сибирь и Казахстан. На севере его граница проходит по 57—58° с. ш.

Съедобны плоды ежевики, которые употребляются в свежем виде. Кроме того, из них варят варенье, сиропы, кисели, морсы, делают начинку для пирогов, тортов, конфет, сушат на зиму. Молодые листья, подвяленные и закрученные, служат суррогатом чая. Ежевика — хороший медонос, дающий взяток почти все лето. В плодах содержатся до 10% сахаров, до 1,8% пектиновых веществ, около 1,5% лимонной кислоты, витамины С и А.

Ежовник куриное просо —
Echinochloa crusgalli (L.) Beauv. (рис. 10)

Семейство Злаки — Poaceae

Однолетний сорняк 20—80 см высотой. Листья плоские, голые. Колоски скучены на ветвях, собранных в неширокую метелку. Цветет в июне.

Растет по влажным местам, огородам, полям в степной и лесостепной областях южной части Сибири.

В пищу используют семена, из которых можно готовить супы и каши.

Жимолость алтайская синяя —
Lonicera altaica Pall. ex. DC.

Семейство Жимолостные — Caprifoliaceae

Кустарник до 2,5 м высотой. Листья цельные, цельнокрайные. Цветки расположены парами; венчик желтый, 9—12 мм длиной; завязи обоих цветков сросшиеся. Ягоды темно-синие, овальные или яйцевидные, до 1,5 см длиной. Цветет во второй половине мая — начале августа; плодоносит во второй половине июля — августе.

Растет в лесах, на лесных полянах, вырубках, гарях, в поймах рек, ивняках, на каменистых склонах в горах. Широко распространенный сибирский вид. В Западной и Средней Сибири его граница на севере доходит до Полярного круга.

Ягоды горьковаты, однако обладают хорошими вкусовыми качествами и широко используются в пищу как в свежем виде, так и для приготовления варенья, киселей, желе, напитков.

Вместе с жимолостью алтайской произрастают еще два слаборазличимых вида: **ж. Палласа — L. pallasii** Ledeb. и **ж. Турчанинова — L. turczaninowii** Pojark. Их пищевые достоинства такие же, как и у жимолости алтайской.

В Восточной Сибири, преимущественно в горных влажных лесах, встречается также слаборазличимый вид — **ж. съедобная — L. edulis** Turcz ex Freyn).

Звездчатка Бунге — Stellaria bungeana Fenzl. (рис. 11)

Семейство Гвоздичные — Caryophyllaceae

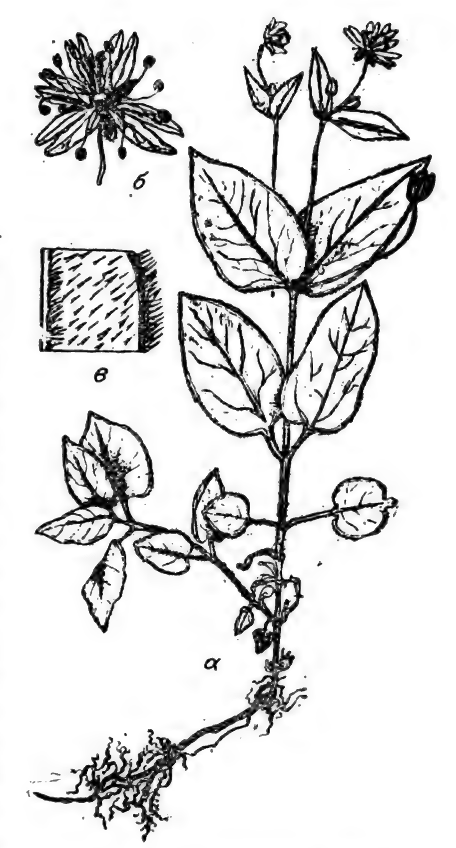


Рис. 11. Звездчатка Бунге.
а — все растение; *б* — цветок; *в* — часть листа (увеличено).

Многолетнее растение с тонким корневищем, 20—50 см высотой. Листья яйцевидные, по краям коротко-реснитчатые, 3—7 см длиной и 1—3 см шириной, верхние — сидячие, нижние — черешковые. Чашелистики травянистые, волосистые; лепестки белые. Под снег уходит с зелеными листьями. Цветет с июня по август.

Растет в тенистых лесах, среди кустарников, в долинах рек и по оврагам во всех районах лесной области Западной и Средней Сибири, изредка встречается в Якутии, заходит в лесостепные районы, в горах поднимается до верхней границы леса.

Популярное съедобное растение среди населения Приморья. В пищу употребляются молодые побеги и листья. Из них приготавливают супы и салаты. Собирают зелень до начала цветения, так как после цветения листья и побеги грубеют.

Звездчатка мокрица, мокрец —
Stellaria media (L.) Vill. (рис. 12)

Семейство Гвоздичные — Caryophyllaceae

Однолетник (иногда двулетник) 8—30 см высотой. Стебель ветвистый, слабый, лежачий или приподнимающийся. Листья яйцевидные, около 2 см длиной и 1,5 см шириной. Лепестки белые, иногда их не бывает. Цветет с мая по сентябрь. Под снегом зимует в зеленом состоянии.

Растет в огородах, садах, по берегам рек, оврагам, тенистым местам у заборов, опушкам леса во всех обжитых районах, за исключением Арктики. Распространенный сорняк.

В пищу используют в сыром виде для салата и в вареном для приготовления щей, пюре. Надземная часть растений содержит до 114 мг% витамина С, а листья до 24 мг% каротина. В золе надземной части много калиевых солей и хлора.



Рис. 12. Звездчатка мокрица.
1 — часть растения; *2* — цветок.

Рис. 13. Земляника лесная.

По данным Г. В. Крылова и Э. В. Степанова [1979], растение ядовито, однако мы без вреда с удовольствием использовали нежную зелень мокреца для салата (г. Красноярск, май).

Земляника зеленая, клубника, полуница, клубника полевая, клубника лесная, честек-кат (тув.)— Fragaria viridis Duch.

Семейство Розоцветные — Rosaceae

Травянистый многолетник, цветоносные стебли 5—25 см высотой. Цветки белые; плоды шаровидные или обратнояйцевидные, желтовато-белые, лишь на верхней части красноватые. В отличие от земляники лесной у клубники последний конечный зубчик листа очень мелкий, как вдавленный, и находится ниже соседних. Цветет во второй половине мая — июне; плодоносит с конца июня до начала августа.

Обыкновенна во всех районах степной области, заходит в прилегающие леса лесной зоны. Северная граница в Западной Сибири проходит восточнее Тобольска по 58° с. ш., далее у Томска и Красноярска (56°). Встречается клубника также в Иркутской области и в Забайкалье.

Вкусные, мясистые, сладкие ягоды клубники широко используют в пищу, подобно землянике лесной, и собирают в большом количестве. В ягодах содержатся сахара (около 12%), свободные кислоты (0,55%), азотсодержащие вещества (1,49%), зола (1,22%), вода (около 82%) и небольшое количество витамина С.

Земляника лесная, отклоненная, шие (казах.)— Fragaria vesca L. (рис. 13)

Семейство Розоцветные — Rosaceae

Травянистый многолетник 5—20 см высотой, с ползучими укореняющимися побегами. Зрелые плоды ярко-красного цвета, цветки белые. Цветет в мае — июне; плодоносит в конце июня — июле.

Растет в лесах, на лесных полянах, в кустарниках. Северная граница ареала проходит по 61—62° с. ш. в За-

падной и Средней Сибири; на востоке произрастает в Читинской области. По вкусу и аромату, полезным свойствам ягоды земляники считаются одними из лучших. Их используют в пищу свежими с молоком и сливками; готовят варенье, повидло, мармелад; сушат, делают смокву, начинку для тортов, пирогов, конфет; используют для приготовления уксуса, ароматизации лимонадов, заваривают чай. Плоды содержат сахара (6%), лимонную и яблочную кислоту (1,5%), азотистые вещества (1,5%), пектиновые и дубильные вещества, витамин С (50 мг%), каротин, соли железа (в большом количестве) и кальция; листья — витамин С (до 380 мг%), каротин.

Очень сходна морфологически и по хозяйственному использованию с земляникой лесной **з. восточная** — **F. orientalis** Lozinsk. Растет на юге Средней Сибири и в Восточной Сибири.

Зопник клубненосный, свинячьи уши, чертово ребро — Phlomis tuberosa L.

Семейство Губоцветные — Lamiaceae

Травянистый многолетник 40—120 см высотой с клубневидными утолщениями на корнях. Венчик лилово-розовый. Цветет с июня по август.

Растет в луговых степях, на остепненных лугах, травянистых склонах, в кустарниках, разреженных березовых, сосновых, лиственничных лесах в степной и лесостепной зонах Западной и Средней Сибири. Северная граница проходит по 59—60° с. ш., в Восточной Сибири — по р. Вилюй.

В старой России в пищу употреблялись клубни, содержащие крахмал. Их сушили, мололи в муку, из которой готовили молочную кашу. Кроме того, их ели в печеном виде. Клубни лучше заготавливать осенью, ранней весной или зимой, в период наибольшего содержания питательных веществ.

Калина обыкновенная — Viburnum opulus L. (рис. 14)

Семейство Жимолостные — Caprifoliaceae

Кустарник 1,5—3 м высотой. Цветки белые, собранные в зонтиковидные соцветия. Плод — овальная красная

костянка, 8—10 мм длиной. Цветет с мая по июль; плодоносит в августе — сентябре.

Произрастает в достаточно влажных лиственных и смешанных лесах, по берегам рек и озер, в горах — в нижнем и среднем поясах. Северная граница ареала калины проходит по 59—60° с. ш. в Западной и Средней Сибири; восточная — в Иркутской области.



Рис. 14. Калина обыкновенная.
1 — цветок; *2* — плоды.

Плоды горькие и в свежем виде могут вызывать рвоту, но после морозов горечь теряется, и они употребляются в пищу. Их парят с сахаром (лучше свежие), получается приятное на вкус повидло, которое используется для пирогов. В ягодах содержатся сахара (до 32%), дубильные вещества (около 3%), органические кислоты. Из них варят кисели, используют в хлебопечении, из сока изготавливают уксус. Семена обладают тонизирующим свойством, содержат витамин С и жирное масло и употребляются как суррогат кофе. Плоды входят в витаминные сборы.

Калужница болотная, лягушачья трава —
Caltha palustris L.

Семейство Лютиковые — Ranunculaceae

Многолетнее растение 10—50 см высотой. Листья округлые, сердце- или почковидные. Цветки крупные, 2,5—4 см в диаметре, желтые, глянцевитые. Цветет с конца апреля до половины июня.

Растет на болотах, сырых лугах, по берегам водоемов в полярно-арктической, степной, лесной и высокогорной областях Сибири.

Съедобны нераспустившиеся цветочные бутоны, которые обваривают кипятком и маринуют в уксусе. С при-

бавлением гвоздики, лаврового листа, перца и других пряностей они известны под названием немецких каперцев. На Кавказе весной собирают верхушки молодых стеблей с нераспустившимися цветками, высушивают, а зимой варят с этой травой мясные похлебки, приправляют жаркое и т. д. В неурожайные годы корни отваривают, сушат, перемалывают и добавляют в зерновую муку для выпечки хлеба. Стебли и листья в сыром виде ядовиты. Подобным же образом на Камчатке приготавливают корни близкого вида — **к. перепончатой** — **C. membranacea** (Turcz.) N. Schipcz., известного под названием «лебяжьего корня», произрастающего также в Забайкалье.

Камыш озерный, кога (казах.)—
Scirpus lacustris L. (рис. 15).

Семейство Осоковые — Cyperaceae

Многолетнее длиннокорневищное травянистое растение 100—250 см высотой. Стебель почти безлистный, цилиндрический. Соцветие щитковидно-метельчатое, 5—10 см длиной. Цветет в июне — первой половине июля.

Растет по берегам водоемов, в воде, по заболоченным берегам, болотам, нередко образуя густые заросли, в лесной и степной зонах Западной и Средней Сибири; в Восточной Сибири встречается значительно реже.

Корневища содержат большое количество крахмала. Их сушат, получают муку, которую добавляют к зерновой. Однако большое количество такой муки или длительное ее употребление вызывает болезненные явления. Белые основания стеблей съедобны в сыром виде, их также можно использовать в пищу как суррогат хлеба.

1
2 3

Рис. 15. Камыш озерный.
1 — соцветие; 2 — прицветная чешуйка; 3 — прицветная чешуйка камыша Тебернемонтана.

Стебли и корневища содержат сахара (до 48%), и их можно использовать для получения сиропа. Для этого корневища мелко нарезают, заливают водой (1 литр на 1 килограмм корневищ) и кипятят в течение часа. Полученный сок отцеживают и выпаривают до необходимой густоты.

Близок к камышу озерному и встречается вместе с ним **к. Табернемонтана — S. tabernaemontani** C. C. Gmel. По пищевым свойствам эти виды камыша не различаются.

Капуста полевая, сурепица, кша (казах.)— **Brassica campestris** L.

Семейство Крестоцветные — Brassicaceae

Яровой однолетник 20—100 см высотой. Нижние листья черешковые, лировидные; верхние сидячие, голые и сизые, продолговато-яйцевидные, при основании сердцевидные. Венчик золотисто-желтый, семена красновато-бурые. Цветет с конца мая до сентября.

Один из распространенных полевых сорняков во всех земледельческих районах степной и лесостепной областей.

В семенах содержится 33—43% жирного полувысыхающего масла. Съедобны молодые растения (в свежем виде). Зола дает поташ.

Капуста хреновидная, длинноплодовая, кша (казах.)— **Erucastrum armoracioides** (Czern. ex. Turcz.) Cruchet.

Семейство Крестоцветные — Brassicaceae

Двулетнее растение 60—130 см высотой. Лепестки желтые. Цветет в мае — июне; плодоносит в июне — июле.

Встречается как сорняк в посевах, по дорогам, пустырям, степям в южных районах Западной Сибири.

Нередко произрастает обильно и образует множество семян, содержащих до 34% жирного полувысыхающего масла, пригодного в пищу, но чаще идущего для освещения, мыловарения, приготовления красок. Хороший медонос.



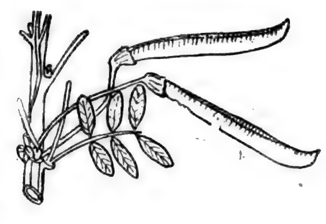


Рис. 16. Карагана древовидная.

Карагана древовидная, желтая акация, чилига — Caragana arborescens Lam. (рис. 16).

Семейство Бобовые — Fabaceae

Высокий (1—3 м) кустарник. Листья перистые. Цветки желтые, собраны пучками по 2—5, реже — одиночные. Цветет в мае — июне.

Растет в разреженных лесах, на лесных опушках, открытых степных склонах, каменистых осыпях, песках. В Западной Сибири карагана распространена до 61° с. ш. на север, произрастает также в южных районах Средней Сибири. Широко представлена в культуре в населенных пунктах и лесных посадках.

Съедобны незрелые бобы караганы. В голодные годы в пищу употреблялись семена. В них содержатся азотистые вещества (до 26%), в том числе белки (19,4%), жиры (до 8%) и углеводы (32%). В листьях много витамина С (280—400 мг%), но особенно богаты они каротином и могут служить источником для получения витаминных концентратов. Поджаренные семена используют вместо кофе.

Катран татарский — Crambe tatarica Sebeok.

Семейство Крестоцветные — Brassicaceae

Многолетнее корневищное растение 60—120 см высотой. Листья мясистые.Соцветие метельчато-ветвистое. Лепестки белые, 4—5 мм длиной. Цветет в мае.

Произрастает в степной зоне, в крайних юго-западных районах Западной Сибири.

Съедобны все части растения. В Воронежской области (Каменная степь) молодые стебли собирались населением и употреблялись в пищу, как капуста, в сыром и вареном виде. Отвар корневищ используется как укрепляющее для детей.

Кедр сибирский, сосна сибирская, сыалаахимас (якут.)— **Pinus sibirica** Du Tour.

Семейство Сосновые — Pinaceae

Дерево до 35—40 м высотой. Хвоя 5—12 см длиной, собрана в пучки по 5 шт. Шишки продолговато-яйцевидные, крупные, до 10 см длиной. Семена (орехи) без летучек, 10—12 мм длиной и 5—10 мм шириной. Пылит в конце мая — июне; семена созревают в сентябре.

Широко распространенная древесная порода, образующая чистые кедровые леса (кедрачи), но нередко произрастает совместно с пихтой и елью. На севере достигает лесотундры, в горах образует границу леса.

В пищу употребляются семена, которые содержат в очищенном ядре большое количество жирного высыхающего масла (60—70%), белки (до 20), крахмал (12), клетчатку (4), пентозан (2%), витамины В и Д, микроэлементы и отличаются высокими вкусовыми качествами. Жмых кедрового ореха идет для приготовления халвы, тортов, пирожных. Ядра свежих орехов, тонко растертые с водой, дают вкусное и питательное кедровое молоко или сливки (при малом количестве воды). По калорийности кедровые сливки превосходят не только хлеб и коровьи сливки, но даже мясо и яйца (см. таблицу). В хвое кедра много витамина С (до 250—350 мг%), каротина. Кроме того, в хвое, почках и молодых побегах содержатся

Содержание питательных веществ (в процентах) и калорийность пищевых продуктов (в калориях) [по Иванову, 1934]

Продукт	Жиры	Белки	Углеводы	Калорийность
Кедровые сливки	56,0	15,5	28,0	688
Коровьи сливки	22,7	3,8	4,2	243
Хлеб	0,5	7,0	56,6	265
Мясо	27,0	72,0	—	541
Яйца	46,3	47 9		618

эфирные масла и микроэлементы. Г. В. Крылов и Э. В. Степанов [1979] приводят два способа приготовления витаминного напитка из хвои кедра. Хвою и ветви заливают кипятком и настаивают 2—3 часа, после этого настой готов для употребления. Второй способ позволяет сохранить больше витаминов. Заключается он в том, что нарезанную хвою заливают равным по объему количеством слегка подкисленной (лимонной или разведенной медицинской соляной кислотой) холодной воды. Затем настой ставят в холодное место на 2—3 суток, после этого он пригоден к употреблению.

Зрелые семена кедра (орехи) заготавливают в сентябре, когда после первых заморозков шишки легко отрываются от веток при порывах ветра или от ударов по стволу большим деревянным молотком (идут на колот). Шишки собирают и затем перерабатывают на орехи, дробя приспособлением в виде валька и отсеивая от шелухи. Заготавливают орехи и ранней весной (при большом урожае), собирая опавшие с осени шишки (падалку).

Урожай кедрового ореха зависит от возраста деревьев, густоты и условий местопроизрастания древостоя, широты местности, высоты над уровнем моря в горах. Неодинаков урожай орехов и по годам.

Наиболее обильное семеношение наблюдается в древостоях 100—250 лет, средней густоты, при хороших условиях произрастания (достаточно влажных и теплых) в зоне южной и средней тайги на равнине и в низко- или среднегорье. Средний многолетний урожай в таких кедрачах составляет 100—150 кг орехов с гектара. В наиболее урожайные годы в лучших древостоях юга Западной Сибири он может достигать 500—600 кг с гектара. Однако такие годы бывают нечасто. Урожай семян сокращается по мере ухудшения условий произрастания кедра. В холодных и переувлажненных местообитаниях (в северных широтах, в высокогорье, на заболоченных участках), а также в более сухих типах леса (кедрачах-брусничниках) урожай снижается до 10—20 кг с гектара.

Жирность семян также непостоянна (50—72%), но колеблется главным образом по географическим районам и по срокам сбора. Повышение жирности отмечается по мере продвижения с запада на восток и, видимо, связано с более суровыми условиями произрастания, и прежде всего с холодной зимой и повышенной континентальностью климата.

Однако необходимо отметить, что способ добывания орехов колотом является варварским: деревья после нескольких лет стряхивания шишек сильно повреждаются, снижается их плодоношение. Следует серьезно подумать о новых, более гуманных способах получения орехов кедра — этого поистине хлебного дерева Сибири, а заготовку кедровой древесины свести до минимума (главным образом от рубок ухода, санитарных и лесовосстановительных). Следует учесть, что,кроме ореха, кедровые леса — это еще и ягоды (черника, голубика, брусника, жимолость и т. д.) и другие пищевые и лекарственные растения, что это места с наиболее богатым животным миром, в том числе соболем и белкой. Кедр приобретает уникальное хозяйственное значение, и ведение хозяйства в кедрачах должно проводиться по особому плану.

Для получения орехов необходимо шире внедрять опыт создания кедровых садов путем вегетативного размножения наиболее продуктивных, заранее отобранных деревьев.

Кедровый стланик, булбукта (якут.)—
Pinus pumila (Pall.) Regel.

Семейство Сосновые — Pinaceae

Высокий и широкий куст или распластанное дерево с лежачим на земле извилистым стволом и изогнутыми приподнимающимися ветвями; в лесном поясе растет прямым деревом до 5 м высотой. Хвоя около 5 см длиной, шишки 4—5 см длиной. Пылит в июне.

Произрастает в горных и предгорных лесах. Выше лесного предела, особенно в северо-восточных районах Якутии, образует чистые заросли; реже встречается на древнеаллювиальных равнинах и лесотундре. Ареал кедрового стланика находится в Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. Западная его граница проходит от Тункинских гор в Восточном Саяне, вдоль оз. Байкал и далее на север Якутии.

Съедобны орехи кедрового стланика. Из них, как и из орехов кедра сибирского, можно приготовить ореховое молоко и ореховое масло. Вкусовые особенности орехов этих видов сосен одинаковы, а сами орехи отличаются лишь размером (у кедрового стланика они в 1,5 раза меньше). Урожай орехов небольшой — в лучшие годы он

не превышает 2 ц с гектара. В хвое содержится витамин С. Как и из хвои кедра сибирского, из нее готовят витаминный напиток.

Кизильник одноцветковый — Cotoneaster uniflorus Bunge

Семейство Розоцветные — Rosaceae

Низкий (30—40 см), стелющийся кустарник. Зрелые плоды красные. Цветет в июне — начале июля; плодоносит в августе — сентябре.

Растет в лесах, на опушках и склонах у верхней границы леса в высокогорной тундре и на скалах в горах Алтая, Кузнецкого Алатау и в Саянах; изредка встречается в условиях лесной и степной областей.

Съедобны суховатые, мучнисто-сладкие ягоды, но вкусовые качества их невысокие и промышленного значения не имеют. В плодах до 50 мг% витамина С, в листьях — 230—250 мг%.

Кизильник черноплодный, чинки (якут.)— **Cotoneaster melanocarpus** Fisch. ex Blytt. (рис. 17)

Семейство Розоцветные — Rosaceae

Кустарник до 2 м высотой. Незрелые плоды темно-красные, зрелые — черные. Цветет в конце мая — июне; плодоносит с июля по сентябрь.

Растет на открытых склонах и осыпях, в луговых степях, разреженных сухих лесах. В Западной Сибири северная граница ареала доходит до 62—63° с. ш., в Красноярском крае — до 66° с. ш., произрастает в Иркутской области и в Забайкалье, широко распространен в Якутии.

Съедобны плоды — ягоды, но вкусовые достоинства низкие. Может использоваться в качестве подвоя для груш.

Кислица обыкновенная, заячья кислица — **Oxalis acetosella** L. (рис. 18)

Семейство Кисличные — Oxalidaceae

Травянистый бесстебельный многолетник 5—10 см высотой. Лепестки белые, с розовыми жилками. Листья длинночерешковые, тройчатораздельные. Цветет в мае — июне.



Рис. 17. Кизильник черноплодный.
1 — ветка с цветками и плодами; *2* — цветок в разрезе.

Растет в темнохвойных лесах, по берегам лесных ручьев, в высокогорной тундре. Северная граница ареала кислицы проходит в Западной Сибири от 64° с. ш.— в нижнем течении Оби до 60—61° с. ш. по рекам Тым и Вах; в Средней Сибири — доходит до 66° с. ш.

Листья имеют кислый вкус и употребляются как щавель на салаты и супы. Из свежей травы приготовляют чай. Народы Кавказа делают напитки, хорошо утоляющие жажду. Кислицу можно заготавливать впрок соленой, засахаренной или



Рис. 18. Кислица обыкновенная.
1 — венчик в развернутом виде; *2* — тычинки и пестик.

в виде порошка. В листьях содержится витамин С (в сентябре — 121—144 мг%), провитамин А и рутин, до 0,9% свободных кислот и их соли.

Кладония оленья, олений мох — Cladonia rangiferina (L.) Web.

Семейство Кладониевые — Cladoniaceae

Формируется только вторичный таллом (вегетативное тело). Подеции (ветви таллома) сероватые или сероватобеловатые, до 20 см высотой, сильно разветвленные, особенно в верхней части, с поникающими в одну сторону конечными веточками, образуют густые дерновинки. Апотеции (спороносные образования на верхней части ветвей) очень мелкие, коричневые.

Растет на песчаных почвах, торфяниках, в светлых сосновых лесах, тундрах. Широко распространенный вид лишайника во всех зонах Сибири.

Муку из кладонии оленьей добавляют к зерновой муке (до 50%) и пекут хлеб. Предварительно лишайник вымачивают в кипятке, затем сушат и перемалывают.

Запасы этого вида лишайника очень большие, и его можно заготавливать в любое время года.

РОД КЛЕВЕР — TRIFOLIUM

Семейство Бобовые — Fabaceae

Таблица для определения видов клевера

1. Цветки лилово-красные или бледно-лиловые. Прилистники яйцевидные, вдруг суженные в длинное тонкое заострение. Цветочные головки шаровидные, в числе 1, реже 2. . . . . Клевер луговой.

— Цветки белые или розоватые. . . . . . 2.

2. Стебли стелющиеся и укореняющиеся. Цветки белые (редко бледно-розовые), два верхних зубца чашечки сильно сближены . . . . Клевер ползучий.

— Стебли почти прямостоячие, неукореняющиеся. Цветки розовые, два верхних зубца чашечки отставлены один от другого . . . . . . .Клевер гибридный

Клевер гибридный, шведский розовый — **Trifolium hybridum** L.; **к. луговой,** красный — **T. pratense** L. (рис. 19); **к. ползучий,** белый — **T. repens** L.



Рис. 19. Клевер луговой.

Растет клевер на лугах, по берегам рек, лесным опушкам, вдоль дорог. Цветет с мая по октябрь.

Клевер луговой и к. ползучий широко распространены по всей Сибири в лесной и северной части степной зоны, доходя на севере до 59—61° с. ш. в Западной Сибири и до 68° с. ш. в Средней и Восточной Сибири. Клевер гибридный произрастает в Сибири спорадически и считается заносным.

Пищевые особенности этих видов клевера аналогичны. По данным Е. Н. Клобуковой-Алисовой [1958]: «В пищу употребляются высушенные и измельченные цветочные головки, которыми заправляют супы. Молодые стебли и листья в свежем виде употребляются как салат, в вареном как шпинат. Высушенные и измельченные листья могут примешиваться к муке при выпечке хлеба. Собирают клевер с весны до осени, заготавливают в сушеном, квашеном и маринованном виде» (с. 11).

Клевер является хорошим медоносом. Цветки и листья содержат витамины (С, Е, Р), каротин, гликозиды, эфирное масло.

Клоповник широколистный, перечный, солнечный хрен — Lepidium latifolium L.

Семейство Крестоцветные — Brassicaceae

Травянистый многолетник 30—100 см высотой. Цветет в июне — августе.

Растет на солончаковых лугах и в степях, как сорное — около жилищ в южных степных районах Западной Сибири, на юге Красноярского края и в Тувинской АССР. Северная граница ареала проходит по 55—56° с. ш.

В пищу для острого салата употребляются молодые листья и побеги, а семена, имеющие вкус перца,— как пряность.

Клубнекамыш морской, приморский, нюнька, или буулдк (казах.)— Bolboschoenus maritimus (L.) Palla. (рис. 20); **к. скученный — B. compactus (Hoffm.) Drob.**

Семейство Осоковые — Cyperaceae

Многолетние растения 50—80 см высотой. На подземных побегах развиваются шарообразные клубни (клубнекамыш морской) или клубневидные утолщения (клубнекамыш скученный). Цветут с июня по сентябрь. Эти виды отличаются по строению соцветия. У первого колоски скучены по нескольку в головку, у второго — в одну головку все.

Рис. 20. Клубнекамыш морской.

Растут по болотам, лугам, берегам водоемов, часто — на засоленной почве во всех районах лесной области (в Якутии — только скученный).

Клубни в сухом состоянии содержат крахмал (свыше 70%), клетчатку (14), сырой протеин (7) и жир (1%). Их едят сырыми или отваренными, а просушенные и размолотые в муку нередко используют для приготовления хлебцев, лепешек или добавляют к хлебу. По данным Н. В. Павлова [1947], в Казахстане урожай клубней с 1 га зарослей клубнекамыша достигает 15—18 ц.

Клюква болотная —
Oxycoccus palustris Pers. (рис. 21);
к. мелкоплодная — O. microcarpus Turcz. ex Rupr.

Семейство Вересковые — Fricaceae

Вечнозеленые стелющиеся кустарнички, с красными шаровидными ягодами. Цветут в июне; плодоносят в августе — октябре. Эти два вида клюквы внешне отличаются главным образом размерами листьев и ягод (у клюквы болотной они крупнее).

Растут по моховым болотам, мшистым лесам, берегам рек в лесной и лесостепной зонах Сибири.

Ягоды повсеместно используются населением и в пищевой промышленности. Содержание в соке лимонной и бензойной кислот обеспечивает длительную сохранность ягод в свежем виде (8—10 месяцев). Применяются они в



Рис. 21. Клюква болотная.

кондитерском производстве как начинка для конфет, из них варят варенье, засахаривают, приготовляют кисели, морсы, квас. Ягоды содержат небольшое количество витамина С (30—35 мг%), но при промораживании полностью его теряют; сахара (2,8%), дубильные вещества, кислоты и много калия. Их можно собирать как осенью, так и весной после таяния снега, но плоды весеннего сбора плохо сохраняются. Урожайность клюквы в сфагновых сосняках и на сфагновых болотах от 1 до 20 ц/га.

Княженика, костяника арктическая, поляника, мамура, малина арктическая, книс тинелэгэ (якут.)— **Rubus arcticus** L.

Семейство Розоцветные — Rosaceae

Многолетнее травянистое корневищное растение 10—30 см высотой. Листья тройчатые. Цветки красные. Плоды темно-пурпуровые. Цветет в конце мая — июне; плодоносит в июле — августе.

Растет в мшистых хвойных и смешанных лесах, в тундре, болотах, на сырых лугах и среди кустарников, на гари. Распространена в лесной и лесотундровой зонах, реже — в лесостепи.

Плоды кислые, но ароматные, на севере считается лучшей ягодой. Употребляется для приготовления морса, а также используется в свежем виде. Ягоды содержат витамин С (100—200 мг%), сахара (глюкозу и фруктозу, 5—7 %), лимонную кислоту (1—2%), немного яблочной кислоты, дубильные вещества.

Колокольчик сборный, скученный, уразный зверобой, конский зверобой, примочная трава, чыллырыыт (якут.)— **Campanula glomerata** L.

Семейство Колокольчиковые — Campanulaceae

Травянистый многолетник 10—60 см высотой. Венчик фиолетово-лиловый. Цветки сидячие, скученные в головку на конце стебля и в пазухах верхних листьев. Цветет с середины июня до начала сентября.

Растет на лугах, преимущественно суходольных, полях, в разреженных лесах во всех районах степной и лесной областей. Граница ареала на севере Западной Сибири до-

ходит до 58—59° с. ш., в Средней и Восточной Сибири — до 65—70° и еще севернее в Якутии.

Молодые прикорневые листья используются вместо кислой капусты для приготовления супов.

Колосник кистевидный, песчаный овес, айгар-кияк (казах.), волосник гигантский, колосник гигантский — **Leymus racemosus** (Lam.) Tzvel.

Семейство Злаки — Poaceae

Многолетний длиннокорневищный злак 50—150 см высотой. Листья жесткие, сизоватые. Цветет в мае — июле; плодоносит в августе — начале сентября.

Растет на дюнах, береговых песках, в песчаной степи, разреженных лесах на песках главным образом в степных и лесостепных районах Бурятской АССР, Алтайского и Красноярского краев.

Семена представляют большую пищевую ценность. В них содержатся клетчатка (21,8%), белки (13,4%), безазотистые экстрактивные вещества (главным образом крахмал, 52%), жиры (3%), зола (8—9%). По данным Н. В. Павлова [1947], по содержанию белка и клейковины зерна колосника превосходят ячмень и мягкую пшеницу. Из приготовленной муки пекут хлеб и лепешки (для вязкости прибавляют ржаную муку). С 1 гектара зарослей колосника в среднем можно собрать 2,5—3,5 ц семян, а при высоком урожае — до 1—1,2 т. Молодые свежие побеги и почки употребляются для салатов и винегретов, а вареные и тушеные — в супы и на пюре.

Конопля посевная — **Cannabis sativa** L. (рис. 22); **к. сорная,** дикая, кендр (хакас.)— **C. ruderalis** Janisch.

Семейство Коноплевые — Cannabaceae

Однолетнее растение 40—160 см высотой, встречаются нередко как сорняки в посевах, около жилищ и дорог во всех земледельческих районах, но главным образом в степной и лесостепной областях. Эти два вида конопли внешне различаются по околоцветнику: у конопли сорной он покрывает семя в виде темных лоскутов, у конопли по-

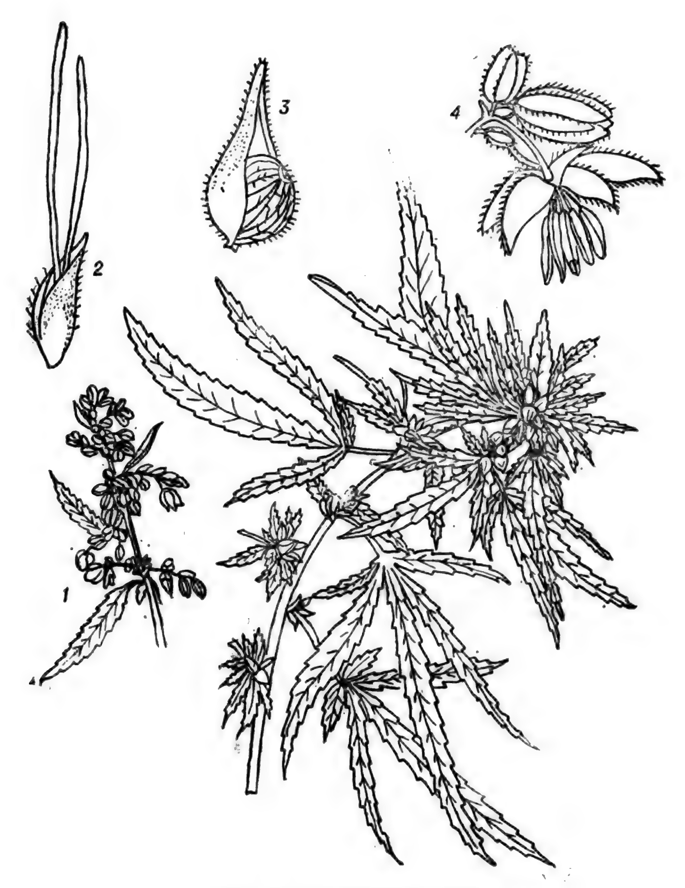


Рис. 22. Конопля посевная.

1 — ветвь со цветками; *2* — пестичный цветок; *3* — плод с прицветником; *4* — тычиночные цветки.

севной — плоды гладкие (околоцветник недоразвит). Цветут в мае — июне.

Семена содержат жирное масло (30—38%), которое используется в пищу, и его состав у обоих видов конопли очень близок. В листьях имеется витамин С (200—385 мг%). Конопля сорная заслуживает внимания для введения в культуру в сухих районах как засухоустойчивая и менее требовательная к почве по сравнению с культурной коноплей посевной.

Костяника, костяника каменная — Rubus saxatilis L.

Семейство Розоцветные — Rosaceae

Многолетнее травянистое растение с длинными укореняющимися побегами. Плоды красные. Цветет в июне — начале июля; плодоносит в августе — сентябре.

Растет в светлохвойных и лиственных лесах, на травянистых склонах, лугах во всех районах степной и лесостепной зон, доходя на север до 60—65° с. ш.

Съедобны ягоды. Их едят сырыми, варят приятное кисловатое варенье и делают хороший морс, желе, маринады. Высушенные и размолотые в порошок, семена служат приправой к пище. В листьях и плодах содержится витамин С (до 150 мг%).

Крапива двудомная, кшткан (казах.)— **Urtica dioica L.,**
кр. жгучая — U. urens L.

Семейство Крапивные — Urticaceae

Крапива двудомная — высокое (70—150 см) многолетнее растение с неветвистым стеблем и крупными (8—17 см длиной) простыми зубчатыми листьями. Цветет в июне — июле.

Крапива жгучая — невысокое (20—70 см) многолетнее растение с ветвистым стеблем и некрупными (2—5 см длиной) простыми зубчатыми листьями. Однодомное. Цветет в июне — августе.

Оба вида — сорные растения, встречаются на пустырях, около жилищ, по оврагам, в садах, по берегам рек на большей части Сибири (вплоть до 70° с. ш.), особенно крапива двудомная.

Очень ценны и близки по пищевому значению. Крапива двудомная является поливитаминным растением, содержащим много витамина К (400 биологических единиц на 1 г), каротин (14—30 мг%, т. е. больше, чем в моркови), витамины С (100—200 мг%), B_2, пантотеновую кислоту и другие вещества. Зеленая масса богата различными полезными солями (железа, кальция и др.); по содержанию белков (17%) и питательности (10% крахмала, около 1% сахара, 10—19% клетчатки) она не уступа-

ет лучшим бобовым. Крапива появляется рано, когда еще нет другой зелени. Молодые побеги и листья идут для приготовления зеленых щей, листья — на салаты. Более огрубелые растения квасят, чтобы уничтожить муравьиную кислоту. Молодые побеги и листья жители Кавказа засаливают и используют как приправу к хлебу и мясу. В Грузии едят побеги, истолченные в сыром виде в кашицу и приправленные уксусом, растительным маслом, солью и перцем. Высушенные листья, измельченные в муку, можно употреблять как примесь к зерновой муке для выпечки хлеба (на 400 г зерновой — 100 г крапивной, при большей примеси хлеб становится горьким).

Крапива коноплевая — Urtica cannabina L. (рис. 23)

Семейство Крапивные — Urticaceae

Травянистый многолетник 70—150 см высотой. Листья пальчато-рассеченные на 3—5 перистонадрезанных сегментов. Цветет во второй половине июня — июле.

Растет на пустырях, около жилищ, вдоль дорог, на степных лугах, каменистых склонах холмов и небольших гор. В Западной и Средней Сибири граница ареала на севере проходит по 57—58° с. ш., произрастает также в Забайкалье и Якутии.

Молодые побеги и листья могут использоваться в пищу, как и крапива двудомная. Растение богато витамином С (в листьях 300—400 мг %) и каротином (9 мг %). В листьях содержатся камедь, глюкозид, крахмал и другие вещества. По количеству белка в листьях (17 %) крапива коноплевая приближается к гороху.

Кровохлебка лекарственная, аптечная, кашка, черноголовник, ымыйах (якут.)— **Sanguisorba officinalis L.**

Семейство Розоцветные — Rosaceae

Травянистый многолетник 20—100 см высотой. Листья перистые, цветки темно-пурпуровые. Цветет с конца мая по август.

Обитает на лугах, в разреженных лесах, по опушкам, среди кустарников, по берегам рек и ручьев. Широко рас-



Рис. 23. Крапива коноплевая.

пространенный по всей Сибири вид, его северная граница доходит до тундры.

В пищу используют свежие молодые листья кровохлебки, напоминающие по вкусу и запаху огурцы. Якуты едят замороженные корневища, а также варят их в молоке. В корневищах содержатся крахмал (около 30%), дубильные вещества (23%), эфирное масло (1,8%), сапонины (до 4%). В листьях обнаружены витамин (до 360 мг%) С и каротин.

Крупноплодник дольчатый, бал-шок (казах.)— Megacarpaea megalocarpa (Fisch. ex DC.) B. Fedtsch.

Семейство Крестоцветные — Brassicaceae

Многолетник 20—40 см высотой с толстым (до 3 см) клубневидным корневищем. Листья крупные, продолговато-эллиптические, перисторассеченные, до 16 см длиной и до 10 см шириной. Соцветие метельчатое, нижние цветки без околоцветника, у верхних — венчик фиолетово-розовый. Цветет в мае.

Растет в сухих глинисто-солонцеватых степях, на каменистых склонах. Встречается в южных районах Западной Сибири.

Толстые корневища содержат большое количество крахмала (в сухом виде — до 52—56%) и используются местным населением в пищу. Обычно их варят или пекут как клубни картофеля, но едят и в сыром виде. Из клубней можно извлекать крахмал. Семена содержат до 21% пригодного в пищу полувысыхающего масла, сходного с маслом рыжика.

Крыжовник игольчатый, кызырак-кат (тув.)— Grossularia acicularis (Smith) Spach. (рис. 24)

Семейство Крыжовниковые — Grossulariaceae

Кустарник 50—100 см высотой. Цветет в конце апреля — июне; плодоносит во второй половине июля — августе.

Обитает на степных, реже на лесных скалах и осыпях. Встречается на Алтае, в южной части Красноярского края и в Тувинской АССР.

Ягоды крыжовника вкусные и питательные, в них содержатся сахара (до 13,5%), представленные главным образом легкоусвояемыми моносахарами; свободные кислоты — лимонная, яблочная и другие (до 2%); пектиновые вещества (более 1%); витамины C (до 54 мг%), P (0,25%), а также B и A. Их едят сырыми, употребляют для варки варенья, компотов, сиропов и киселей; приготовляют желе, мармелад, начинку для конфет; заготавливают впрок в сушеном, вареном и засахаренном виде, как смородину.

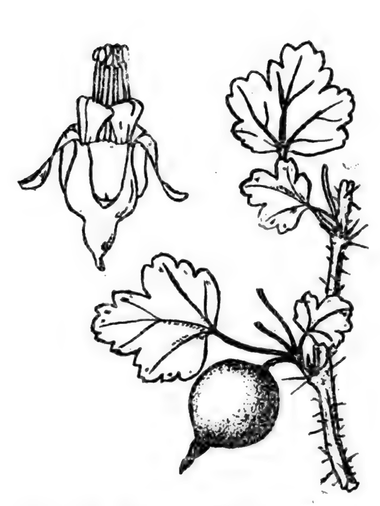


Рис. 24. Крыжовник игольчатый.

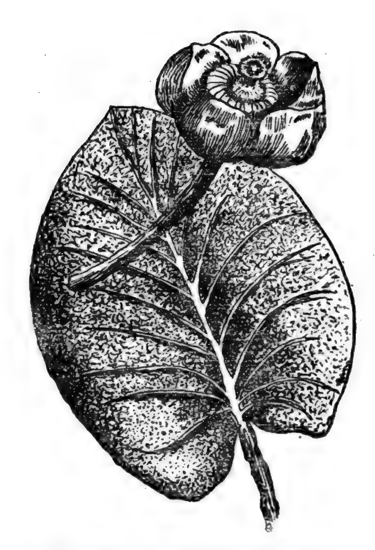


Рис. 25. Кубышка желтая.

Кубышка желтая —
Nuphar lutea (L.) Smith. (рис. 25);
к. малая — N. pumila (Timm) DC.

Семейство Кувшинковые — Nymphaeaceae

Эти виды кубышки различаются размерами листьев и желтых цветков: у кубышки малой венчик 1,5—2 см в диаметре, листовая пластинка яйцевидно-овальная, 6—10 см длиной; у кубышки желтой венчик 4—6 см в диаметре, листья 10—25 см длиной. Корневищные многолетники, цветут во второй половине июня — августе.

Оба вида кубышки произрастают в озерах, прудах, старицах. На севере Западно-Сибирской равнины граница ареала кубышки желтой доходит до 66° с. ш., а в правобережье Енисея и Иркутской области — до 58—62° с. ш. В горах юга Сибири и в Восточной Сибири кубышка желтая не растет. Северная граница ареала кубышки малой в Западной Сибири проходит несколько южнее (61—64° с. ш.), однако ее ареал на востоке распространен значительно севернее и занимает всю Восточную Сибирь.

В пищу используют корневища и семена кубышки, но в сыром виде они ядовиты. Из корневищ получают муку

(как из корневищ кувшинки, см. следующий вид), их едят жареными или отваренными в соленой воде. В подсушенных корневищах содержатся крахмал (18—19%), декстроза (5—6%) и сахароза (1—1,2%), дубильные кислоты, немного жира и зола (5%); в семенах — крахмал (44—45%). Урожайность сухих корневищ колеблется от 1 до 10 кг с 1 м².

Кувшинка чисто-белая, белая водяная лилия —
Nymphaea candida J. et C. Presl.;
к. малая — N. tetragona Georgi.

Семейство Кувшинковые — Nymphaeaceae

Многолетние корневищные водные растения. Отличаются размером цветка и листьев: у кувшинки чисто-белой цветки 8—12 см в диаметре, листовые пластинки округлые, 10—30 см длиной, у кувшинки малой венчик 3—5 см в диаметре, листовые пластинки 5—9 см длиной. Цветут со второй половины июня по август.

Обитает в озерах, прудах, старицах. Граница ареала кувшинки чисто-белой доходит на севере Западной Сибири до 60° с. ш., в Средней Сибири — до 58° с. ш. Ареал кувшинки малой распространен и в Восточной Сибири (Якутия, Забайкалье).

В пищу употребляются богатые крахмалом (особенно осенью) корневища и семена кувшинок, но только не в сыром виде. Для удаления дубильных веществ мелко нарезанные корневища высушивают и размалывают в муку, которую вымачивают в течение нескольких часов, трижды сменяя воду. Из муки, смешанной пополам с ржаной мукой, пекут хлеб. Способ приготовления теста и выпечку хлеба в полевых условиях хорошо описывает Н. М. Верзилин [1974]. Прежде всего необходимо приготовить квашню (закваску). Для этого надо размельчить в теплой воде кусочки хлеба, прибавить немного муки, и поставить в теплое место (у костра или на солнце). Как только появятся кислый запах и пузырьки — закваска готова. Затем ее замешивают мукой, добавляя теплую воду. Котелок или кастрюлю с тестом накрывают и ставят на горячую золу на 5—6 часов, пока тесто не поднимется. Для выпечки хлеба приготавливают неглубокую ямку, выложенную плоскими гладкими камнями и разжигают в ней костер. После того как камни сильно нагреются, угли

разгребают по краям, а сделанный из теста круглый хлеб, завернутый в листья лопуха или кувшинки, кладут на камни, ямку закрывают дерном и сверху разжигают костер. Через час необходимо проверить готовность хлеба. Для этого надо проткнуть хлеб лучиной, если она будет сухая, хлеб готов, а если же тесто налипает, то нужно печь еще. Лепешки можно печь и на нагретых в костре камнях, или, нанизав на гладкую палку, жарить на костре.

Однако запасы кувшинки истощены, поэтому без большой надобности ее не следует рвать.

Лабазник вязолистный, белоголовник, таволожка — **Filipendula ulmaria** (L.) Maxim.

Семейство Розоцветные — Rosaceae

Травянистый многолетник 60—180 см высотой. Листья снизу беловато-войлочные, с 2—7 парами мелких листочков. Семянки завитые. Корни без клубневидных утолщений. Цветет в июне — августе.

Растет на лугах, среди кустарников, в разреженных лесах, на травянистых болотах, по берегам рек и озер. Широко распространен по всей Сибири, до Яблоневого хребта в Забайкалье, на севере в пределах Западной Сибири доходит до 64—65° с. ш., в Якутии встречается в бассейне р. Вилюй.

Молодые побеги и корни употребляются в пищу, цветки используются как суррогат чая. Листья отличаются большим содержанием витамина С (374 мг%).

Лабазник шестилепестный — Filipendula vulgaris Moench. (рис. 26)

Семейство Розоцветные — Rosaceae

Травянистый многолетник 20—70 см высотой. Листья с 10—30 парами мелких листочков. Семянки прямые. Корни с веретенообразными клубеньками. Цветет с мая по август.

Растет в степях, по опушкам леса и на лесных полянах, на суходольных лугах, среди кустарников в южных районах Западной Сибири (до 56—57° с. ш.) и изредка — в южных районах Красноярского края.



Рис. 26. Лабазник шестилепестный.
1 — цветок; 2 — плод.

Мелкие клубеньки, называемые земляным орехом, богаты крахмалом и употребляются в пищу в сыром и отваренном виде. Листья содержат витамин С (250 мг%).

Лапчатка гусиная —Potentilla anserina L.

Семейство Розоцветные — Rosaceae

Травянистый многолетник с ползучими и укореняющимися побегами, лепестки желтые, листья перистые, снизу белые от тонких прижатых волосков. Цветет с мая до начала сентября.

Обитает на сырых лугах, по берегам рек, озер и прудов, в огородах, вдоль дорог, на лесных полянах. Обыкновенный в Сибири вид. В Западной Сибири его ареал доходит до 64° с. ш., в Якутии — значительно севернее.

Клубневидно-утолщенные корневища богаты крахмалом (особенно весной и осенью) и у некоторых народностей (якутов, тибетцев) употребляются в пищу в вареном виде. Из высушенных корней получают муку. В виде салата съедобны молодые побеги и листья, которые идут и для приготовления супов.

Ластовень сибирский, полевой огурец —
Vincetoxicum sibiricum (L.) Decne. (рис. 27)

Семейство Ластовневые — Asclepiadaceae



Рис. 27. Ластовень сибирский.

Травянистый корнеотпрысковый многолетник 15—30 см высотой. Цветет с конца мая до начала августа; плодоносит в июле — сентябре.

Растет на сухих каменистых склонах и осыпях, песках и в песчаных степях. Произрастает в Южной Сибири не севернее 56° с. ш.

Вопреки литературным данным, в Красноярском крае местное население не считает этот вид ядовитым и молодые побеги употребляет в пищу в соленом виде [Черепнин, 1965].

РОД ЛЕБЕДА — ATRIPLEX

Семейство Маревые — Chenopodiaceae

В Сибири произрастают 15 видов лебеды, из них пять имеют пищевое значение, все они однолетники. Ниже приводим таблицу для определения этих видов, а затем их характеристику и пищевые достоинства.

Таблица для определения видов лебеды

1. Женские (пестечные) цветки двух родов: с маленьким 5-раздельным околоцветником и горизонтально лежащим семенем, а другие — без околоцветника, но с двумя прицветными листочками, семя расположено вертикально . . . . 5. Лебеда садовая.

— Женские цветки одинаковые: без околоцветника, но с двумя прицветниками, семя расположено вертикально . . . . 2.

2. Нижние и средние листья нередко супротивные, треугольно-копьевидные, с прямоусеченным или слегка сердцевидным основанием и по большей части горизонтально отклоненными нижними лопастями . . . . 1. Лебеда копьевидная.

— Листья очередные, все с клиновидным основанием и вверх обращенными нижними лопастями (если таковые имеются) . . . . 3.

3. Ветви при плодах более или менее сильно, нередко горизонтально отклоненные . . 4. Лебеда раскидистая.

— Ветви направлены вверх под острым углом 4.

4. Листья мясистые, сочные, в сухом виде толстоватые, мелкоморщинистые . . . . 2. Лебеда отклоненная.

— Листья несочные, гладкие, без морщинок. Соцветие при плодах прерывисто-колосовидное. Прицветники при плодах яйцевидно-ромбические, с краями, при созревании не завертывающимися . . 3. Лебеда прибрежная.

1. Лебеда копьевидная —
Atriplex calotheca (Rafn) Fries (рис. 28)

Высота стебля 20—100 см. Цветет с июня по сентябрь.

Растет в степи, на солончаках, как сорняк — около жилищ и вдоль дорог в южных районах Западной и Средней Сибири.

В пищу употребляются молодые листья, которые идут на салаты, или их отваривают и приготовляют пюре. Зрелые семена идут на крупу, из которой получается довольно питательная и вкусная каша.

2. Лебеда отклоненная —
Atriplex laevis C. A. Mey.

Стебель 15—70 см высотой. Цветет в конце июля — августе.

Растет на солончаках, пустырях, как сорное — около жилья. Произрастает в южных районах Средней и Восточной Сибири.

Молодые листья и всходы используются для салатов. Зола содержит поташ.



Рис. 28. Лебеда копьевидная.



Рис. 29. Лебеда прибрежная.

3. Лебеда прибрежная — Atriplex littoralis L. (рис. 29)

Стебель 15—80 см высотой. Цветет во второй половине июля — августе.

Обитает в солончаковых степях, на пустырях, около жилья в южных районах Западной Сибири (до 56—58° с. ш.).

Молодые листья и всходы используют для салатов.

4. Лебеда раскидистая — Atriplex patula L.

Стебель 30—80 см высотой. Цветет с июля до сентября.

Растет по берегам вдоль рек и озер, на пустырях, обрывах, открытых склонах, солончаках. Северная граница ареала проходит по 58° с. ш. в Тюменской области и по

56° в Новосибирской области и Красноярском крае; восточнее не встречается.

Съедобны молодые листья и всходы, содержащие витамины.

Используются для салатов.

5. **Лебеда садовая,** жусак-алабата (казах.)— **Atriplex hortensis** L.

Стебель 50—120 см высотой. Цветет в июле — августе.

Растет в солончаковых степях, около жилья в южных районах Западной Сибири.

В пищу употребляются молодые листья в вареном виде (в супах) и в сыром (в салатах). В Западной Европе и в европейской части СССР лебеда садовая из-за своих пищевых и декоративных особенностей (красива в плодах) разводилась на огородах и в садах.

Лен сибирский — Linum sibiricum DC.

Семейство Льновые — Linaceae

Травянистый многолетник 15—50 см высотой. Цветет в мае — июле.

Растет в степи, по степным каменистым склонам и осыпям в южных районах Сибири (до 58° с. ш. в Иркутской области).

Жирно-масличное растение, содержащее в семенах 25—28% высыхающего съедобного масла.

Лещина разнолистная — Corylus heterophylla Fisch. ex Trautv.

Семейство Березовые — Betulaceae

Кустарник до 2 м высотой. Плоды — орехи, 10—12 мм длиной, собраны по 2—3 на концах веточек. Цветет в мае; плодоносит в августе — сентябре.

Произрастает по опушкам лесов и на горных склонах. Ареал этого дальневосточного вида заходит по долине р. Аргунь в Читинскую область.

Пищевые особенности такие же, как и у близкого к ней европейского вида — **лещины обыкновенной — C. avellana L.** Ядра орехов, содержащие большое количество

прекрасного растительного масла (48—50%), употребляются в пищу в сыром, сушеном и поджаренном (каленом) виде. Они могут также использоваться в кондитерском производстве для приготовления пирожных, конфет и т. д. Из них получают питательное ореховое молоко или сливки. Для этого свежие ядра разрезают, замачивают на ночь в воде и растирают в ступе. Полученную массу настаивают, размешивая время от времени в течение 3—4 часов, затем кипятят и отцеживают, добавляя в полученные сливки соль и сахар.

Масло можно получить двумя способами.

1. Очищенные и просушенные ядра толкут в ступе до консистенции сметаны. Растертую массу ставят в разогретую духовку и держат до тех пор, пока не появится пар. Затем ее заливают кипятком из расчета — один стакан на 4 кг массы и размешивают. После этого начинает выделяться масло, которое сливают. Когда масса остынет, ее кладут на решето для окончательного стока масла. Оставшийся жмых используют в пищу в сыром виде или для кондитерских изделий (халвы, тортов).

2. Очищенные и мелко нарезанные ядра слегка разбавляют водой и подогревают. Нагретую массу заворачивают в материю и закладывают под пресс (винтовой или клиньевой). Под пресс подставляют сосуд для масла.

Лещина разнолистная нетребовательна к условиям произрастания, а самый элементарный уход за ней значительно повышает урожайность орехов.

РОД ЛИЛИЯ — LILIUM

Семейство Лилейные — Liliaceae

В Сибири произрастают четыре вида лилии, имеющие пищевое значение.

Таблица для определения видов лилии

1. Цветки прямые, воронко- или чашеобразные, лепестки лишь в верхней части слегка загнутые (отогнутые) 2.

— Цветки поникающие или повислые, лепестки сильно закручены . . . . 3.

2. Стебли гладкие, тонкие, цветки 2,5—4,0 см длиной . . . . 2. Лилия Буша.

— Стебли толстые, с редким клочковатым опушением, которое с возрастом нередко опадает. Цветки 3—6, до 8 см длиной . . . . . 1. Лилия пенсильванская.

3. Цветки сиреневые или вишнево-розовые. Листья в средней части стебля мутовчатые. Лесное растение . . . . 3. Лилия кудреватая.

— Цветки красные. Листья очередные. Степное растение . . . . 4. Лилия карликовая.

1. Лилия пенсильванская, даурская,
сардаана (якут.) — **Lilium pensylvanicum** Ker.-Gawl.

Стебель 30—120 или 5—20 см (альпийская раса) высотой. Цветки оранжево- или кровяно-красные. Цветет в июне — июле.

Растет на сыроватых долинных лугах, в осветленных травянистых лиственничных и березовых лесах, на лесных полянах, опушках, травянистых склонах, в зарослях кустарников в лесной зоне Средней и Восточной Сибири (отсутствует в Колымском крае).

В пищу употребляют лепестки, но особенно луковицы лилии. Местное население выкапывает луковицы, очищает и употребляет в сыром виде или варит их с молоком и маслом. Высушенные луковицы превращают в муку для приготовления различных блюд. Луковицы наиболее богаты питательными веществами весной, в конце лета или осенью.

2. Лилия Буша, красивенькая —
Lilium buschianum Lodd.

Стебель 25—60 см высотой. Цветки светло-красные, реже желтые. Цветет в июне — июле.

Растет на приречных лугах, луговых склонах, в зарослях кустарника в Читинской области.

Съедобны луковицы. Их используют в пищу так же, как и луковицы других видов лилий.

3. Лилия кудреватая, или мартагон,
саранка обыкновенная, царские кудри,
моно хорун-от (якут.), саришен (татар.)—
Lilium martagon L.

Стебель 50—150 см высотой. Цветет в июне — июле.

Растет в травянистых хвойных и лиственных лесах по полянам и опушкам в лесной и высокогорной областях по

всей Сибири, доходя на севере до 60° с. ш. (Западная Сибирь); в Восточной Сибири — значительно севернее.

Съедобны луковицы, имеющие приятный сладковатый вкус. Их едят сырыми, печеными, варят кашу на молоке. Якуты подсушивают луковицы, размалывают в муку и варят кашу, а в Киргизии их кладут в свежий овечий сыр как приправу. В луковицах содержится до 50% белковых веществ.

4. **Лилия карликовая,** узколистная, саранка красная — **Lilium pumilum** Delile

Стебель 20—50 см высотой, венчик красный или яркооранжевый. Цветет в июне — июле.

Растет в луговых степях, по открытым каменистым склонам, на остепненных лесных полянах и лугах в степной и лесостепной областях юга Средней и Восточной Сибири (до 56° с. ш.).

В пищу используются луковицы, как и у других видов лилии.

Но следует помнить, что лилии Буша, пенсильванская и карликовая уже занесены в Красную книгу.

Липа сердцевидная, мелколистная — **Tilia cordata** Mill.

Семейство Липовые — Tiliaceae

Дерево до 25 м высотой. Цветет в июле.

Встречается небольшими рощицами в западных районах Западной Сибири.

По данным Е. Н. Клобуковой-Алисовой [1958], семена липы сердцевидной очень питательны, их употребляют так же, как орехи лещины. Из них добывают масло (58% из очищенных плодов и 23% — из неочищенных), близкое по качеству к прованскому и напоминающее по вкусу миндальное или персиковое. Липовый цвет является составной частью ликеров Кюрасо и Бенедиктина. В листьях содержится витамин С (от 118 до 245 мг%), и в молодом состоянии их можно использовать для приготовления салатов, а из высушенных — готовят муку, которую добавляют в тесто.

В Кемеровской области и на юге Красноярского края (окрестности Красноярска) небольшими рощами произ-

растает **л. сибирская — T. sibirica** Bayer — реликтовый вид, очень близкий к липе сердцевидной и аналогичный ей по хозяйственному использованию.

Лиственница сибирская, тиит (якут.), дыт (тув.)— **Larix sibirica** Ledeb.

Семейство Сосновые — Pinaceae

Дерево, достигающее в благоприятных условиях 45 м высоты. Хвоя однолетняя, мягкая, расположенная пучками. Зрелые шишки светло-бурые, яйцевидные, 20—50 мм длиной. Цветет (пылит) в мае — июне.

Широко распространенная лесообразующая порода. На севере, как и в горах, образует предел леса. В северо-восточных районах Сибири и в Забайкалье ее замещают **лиственница Каяндера — L. kajanderi** Mayr. и **л. Гмелина — L. gmelinii** (Rupr.) Rupr.

Хвоя их содержит значительное количество витамина С, которое, по данным В. С. Федоровой, колеблется от 230—270 мг% на севере Западной Сибири до 325 мг% в южной горной части Алтая [Верещагин и др., 1959]. Витаминная активность зависит от экспозиции склона, на южных и восточных — она несколько выше; в Якутии — от 217 до 405 мг%. В конце июня и августа она резко падает, особенно мало витамина С в отмирающей хвое.

До Великой Октябрьской революции коренное население Якутии использовало в пищу вместо хлеба так называемый «лиственничный взвар», который приготавливался из внутренней части коры лиственницы. Для этого от древесины, находящейся на заболони дерева, отделяли в виде мелких лент белый сочный камбиальный слой. Затем его варили в воде и это варево ели, разбавив предварительно кислым молоком.

Ложечница арктическая, цинготная трава,— **Cochlearia arctica Schlecht.** ex. DC.

Семейство Крестоцветные — Brassicaceae

Двулетник 10 см высотой, реже — до 20 см и более. Голое растение. Нижние листья черешковые. Лепестки мелкие, белые. Цветет в июне — июле.

Произрастает в полярно-арктической зоне на повышенных участках тундры, на глинистых холмах и песчаных берегах Ледовитого океана.

В пищу употребляются надземные части растения, которые едят свежими в виде салата и солят на зиму. Благодаря содержанию эфирного масла зелень имеет приятный вкус и запах, ее используют и как пряную приправу. В Арктике ложечница ценится противоцинготными свойствами, хотя содержание витамина С в ней невысокое (до 210 мг%). Широко используется в Скандинавских странах. Раньше ее засаливали и брали бочками на корабли, отправляясь в длительные плавания, чтобы предупредить цингу. Перспективна для выращивания в культуре.

Лопух войлочный, репейник, дедовник — **Arctium tomentosum** Mill. (рис. 30)

Семейство Сложноцветные — Asteraceae

Двулетник 60—150 см высотой. Листья крупные, нижние на длинных черешках. Цветки темно-пурпуровые. Цветет с июня по август.

Растет на пустырях, во дворах, на улицах, в садах, среди кустарников, по оврагам, в огородах. Широко распространенный во всех обжитых районах сорняк. Ареал вида доходит на севере Западной Сибири до 60° с. ш., в Средней Сибири — до 63° с. ш., встречается в Якутии.

Съедобны корни растения, особенно первого года, когда они мягки и сочны. Промытые и подсушенные корни составляют 1/4 свежих и содержат инулин (27—45%) — главный пищевой продукт, белок (12%), жир (0,8%). Мука из корней, смешанная с двойным количеством ржаной или пшеничной, может служить для выпечки хлеба. Считается полезным варить измельченный корень с молоком, щавелем, уксусом и другими специями; при этом инулин, гидролизуясь, превращается в плодовый сахар — фруктозу. Корни можно употреблять в суп вместо картофеля. Кроме того, их отваривают кусками и заправляют соусы или тушат с маслом. Пригодны они и для маринадов, их едят и сырыми, но особенно вкусны жареные или печеные корни лопуха; из них готовят повидло. Корни заготавливают впрок в сухом или маринованном виде и в порошке. Молодые листья и стебли (очищенные) при-



Рис. 30. Лопух войлочный.
1 — корень; 2 — цветущая ветвь; 3 — цветок; 4 — цветок в разрезе.

годны для супов и салатов. Корни, поджаренные до бурого цвета и смолотые, по вкусу напоминают цикорный кофе и используются как его заменитель. В Японии лопух выращивают как огородное растение под названием «гобо».

Сбор корней проводится в сентябре — октябре или весной с годовалых растений, которые отличаются от

двухгодовалых наличием только вегетативных побегов (цветут двухлетние растения).

На юге Западной Сибири изредка встречается еще один, внешне мало отличимый, вид лопуха — **л. гладкосемянный — A. leiospermum Juz. et C. Serg.** Его пищевые свойства такие же, как и у лопуха войлочного.

Лук алтайский, дудчатый, черлик кулча, согуна (тув.)— **Allium altaicum** Pall.

Семейство Луковые — Alliaceae

Крупные растения, высота стебля 30—100 см, толщина — 1—3 см. Цветет в конце июня — июле.

Растет на скалах и каменистых склонах на Алтае, в Восточном Саяне, Туве и Забайкалье.

Сходен с огородным луком, имеет яйцевидные луковицы 2—4 см в диаметре и дудчатые толстые листья. Высоко ценится населением и нередко разводится в огородах под названием «ботун». Тувинцы заготавливают луковицы на зиму и употребляют в пищу чаще в замороженном виде. Вводится в культуру, хорошо размножается семенами. Запасы растения сильно сократились, и вид нуждается в охране.

Лук линейный — Allium lineare L.

Семейство Луковые — Alliaceae

Высота растения 25—70 см. Листья узкие (до 5 мм шириной), луковицы цилиндрически-конические, 3—5 см длиной и 3 мм шириной. Цветет во второй половине июня — июле.

Растет в луговых степях, на остепненных склонах, сухих полях, в сухих светлых лесах на юге Западной Сибири (до 56° с. ш.) и заходит далеко на север в Средней и Восточной Сибири.

Высоковитаминное растение, употребляют в пищу как приправу в сыром виде.

Лук победный, черемша, колба, хылба (тув.)— Allium victorialis L.

Семейство Луковые — Alliaceae

Стебель 30—70 см высотой. Листья широкие (2—8 см), черешковые, плоские. Цветет в июне — июле.

Растет в лесах, преимущественно темнохвойных, на высокогорных луговинах. На севере распространен до 61° с. ш. в Западной и Средней Сибири, на востоке ареал заходит в Забайкалье и далее в Амурскую область.

Ценное противоцинготное, пряновкусовое и пищевое растение, пользуется большой популярностью среди населения. Молодые побеги (обычно в мае) заготавливаются местным населением в большом количестве и употребляются в пищу в свежем, соленом и квашеном виде. Сбор черемши продолжается 1,5—2 месяца, а на Камчатке — до поздней осени. Черемшу добавляют в супы, окрошки, пельмени, фарш. На Кавказе ее отваривают, несколько раз меняя воду, чтобы удалить чесночный запах, а затем заливают уксусом или смесью уксуса с кунжутом, маслом и перцем и употребляют в пищу.

Листья и луковицы черемши содержат витамин С (до 730 мг%), каротин (4 мг%), белки (2,4%), углеводы (6,5%), сапонины, эфирные масла, органические кислоты, большое количество фитонцидов. В лучших условиях урожай черемши составляет до 15 ц/га.

Лук скорода, резанец — Allium schoenoprasum L.

Семейство Луковые — Alliaceae

Стебель 10—15 см высотой. Листья плоские. Цветет в июне — июле.

Растет на лугах, преимущественно болотистых и сырых, по берегам рек, по тундрам и альпийским лугам. Широко распространенный по всей Сибири вид, но наиболее часто встречается в тундровой и высокогорной зонах, нередко образует большие заросли.

Употребляют в пищу в свежем виде и заготавливают впрок соленым. Дает нежную ботву, из-за которой иногда разводится на западе европейской части СССР и в Западной Европе под названием «шарлота», имеет высокоурожайные по листьям сорта, например, «эрфуртский». В листьях содержится витамин С (90—100 мг%).

Лук стареющий — Allium senescens L.

Семейство Луковые — Alliaceae

Высота растения 20—70 см. Листья дудчатые. Цветет в конце июня — июле.

Растет в степях, часто засоленных, на степных каменистых склонах, сухих лугах в южных районах Сибири и в Якутии.

Луковицы и молодые листья употребляются в пищу в свежем виде и заготавливаются на зиму путем сушки и квашения.

Лук поникающий, слизун. мангыр (алт.)— Allium nutans L.

Семейство Луковые — Alliaceae

Высота растения 20—70 см. Листья плоские. Цветет в конце июня — июле.

Растет по степным каменистым склонам, в ковыльно-разнотравной степи, на степных лугах в южной части Западной и Средней Сибири (до 56° с. ш.).

Содержит большое количество витамина С. Употребляется в пищу в сыром и вареном виде. По данным А. В. Куминовой [1953], лук поникающий — очень популярное пищевое растение на Алтае.

Лук угловатый, огородный — Allium angulosum L. (рис. 31)

Семейство Луковые — Alliaceae

Стебель 20—70 см высотой, угловатый, тонкий. Цветет июне — июле.

Растет в луговых степях, на лугах, полях в Западной Сибири до 58—59° с. ш., а также изредка — на юге Красноярского края и в Туве.

Служит приправой к мясу, рыбе, овощам, консервам и т. п. Употребляется в свежем виде (как перо, так и луковицы).

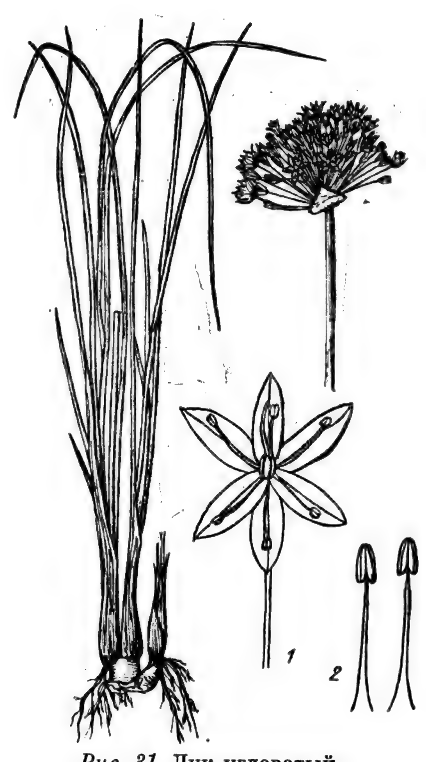


Рис. 31. Лук угловатый.
1 — цветок; *2* — тычинки.

Малина обыкновенная, жидок (казах.)— **Rubus idaeus** L.

Семейство Розоцветные — Rosaceae

Полукустарник 50—200 см высотой, с колючими стеблями. Цветки белые, плоды малиновые. Цветет в июне — первой половине июля; плодоносит в августе — первой половине сентября.

Растет в лесах, на лесных гарях, на вырубках, лесных опушках, по каменистым склонам и осыпям, берегам рек и ручьев, оврагам: в горах поднимается до субальпийского пояса. Широко распространенный на территории Западной и Средней Сибири вид (до 70° с. ш.).

Съедобны ягоды, обладающие высокими вкусовыми достоинствами, ароматичные, содержащие 4,5—9,5% сахаров. Употребляются в пищу в свежем и сушеном виде с молоком или сливками; служат для приготовления варенья, сиропа, мармелада, пастилы, киселей. Плоды содержат органические кислоты, главным образом яблочную, лимонную и немного салициловой, жирные масла, слизь, пектиновые и белковые вещества, витамины С (до 93 мг%), А, В. Молодые листья и побеги используются как суррогат чая, они также содержат витамин С (257 мг%). В семенах до 22% жирного масла. Из 4—5 частей свежих ягод получается 1 часть сухих. Малина является хорошим медоносом.

В тех же местообитаниях произрастает **малина сахалинская** — **R. sachalinensis** Lèvl, внешне мало отличаю-

щаяся от малины обыкновенной и схожая с ней по пищевым свойствам.

Средний урожай сырых ягод в зарослях малины в центральных районах РСФСР составляет — 200—600 кг/га, в лучших условиях — до 3 т/га. Дикая малина является родоначальником культурных сортов.

Манжетка обыкновенная — Alchemilla vulgaris L.

Семейство Розоцветные — Rosaceae

Травянистый многолетник 6—40 см высотой, с приподнимающимися стеблями. Листья округло-почковидные, складчатые, с 7—11 лопастями. Соцветие рыхлое; цветки мелкие, желто-зеленые. Цветет с начала июня по август.

Растет на лугах, полянах, дорогах, высокогорных лужайках. На севере ареал вида доходит до 57° с. ш.

Съедобны молодые листья и побеги, содержащие до 210 мг% витамина С. Они идут на салаты, супы, заготавливаются на зиму в сушеном и соленом виде.

Манник наплывающий — Glyceria fluitans (L.) R. Br.

Семейство Злаки — Poaceae

Корневищный многолетник до 1 м высотой. Цветет в мае — июне.

Растет на заливных лугах, у прудов и озер, по ручьям. Встречается изредка только в западных районах Сибири и в Зауралье.

Зерновки под названием «манны» собирают в некоторых западно-европейских государствах и у нас — в северо-западной части СССР, обдирают оболочку (можно на кофейной мельнице) и готовят из них вкусную сладкую кашу. Питательная ценность семян высокая, они содержат сахара, крахмал (75%), белок (9,5%), жир (0,4%), клетчатку (0,2%), воду (13,5%), золу (0,6%).

РОД МАРЬ — CHENOPODIUM

Семейство Маревые — Chenopodiaceae

В Сибири встречаются 6 видов, которые можно использовать в пищу. Виды рода марь внешне очень похожи на виды рода лебеда. Их главные отличия: обоеполость цветков, т. е. в одном цветке расположены и пестик и тычинка, а также отсутствие прицветников. Все 6 видов мари — однолетники.

Марь белая, марь обыкновенная, «лебеда», алабата (казах.), ак кас-бут (тув.)— Chenopodium album L.

Яровой однолетник 20—150 см высотой. Семена расположены горизонтально (сжаты с поверхности), гладкие. Листья яйцевидно-ромбические или продолговато-яйцевидные; верхние — яйцевидно-ланцетовидные, при основании ширококлиновидные, неравнозубчатые, 1—6 см длиной, 2—35 мм шириной. Цветки в клубочках на концах ветвей. Листья и околоцветники беловато-мучнистые. Цветет в июле — августе.

Растет в полях, на огородах, в мусорных местах. Обычное сорное растение, заходящее по долинам рек в арктическую область до Полярного круга.

Пищевая ценность известна давно. В голодные и неурожайные годы она служила важнейшим пищевым суррогатом. Молодые побеги и листья используются для салатов, выпечки хлеба. В США молодые листья отваривают вместо шпината. В листьях до 118 мг% витамина С и провитамин А.

В XIX в. русские крестьяне пробовали из семян получить крупу вроде манки. Судя по описанию, опыт удался, очищенные от оболочки, семена давали нежное съедобное ядро.

Однако употребление семян в большом количестве вызывает заболевание нервной системы и боли в желудке. При продолжительном употреблении хлеба из лебеды человек худеет и теряет большое количество азота [Павлов, 1947].

Марь городская — Chenopodium urbicum L.

Стебель 25—60 см высотой. Семя сжато с боков и расположено вертикально. Листья крупнозубчато-выемчатые, с обеих сторон зеленые и голые. Цветки в негустых соцветиях — колосьях, прижатых к стеблю. Цветет в июле — августе.

Растет на солонцах, около жилья и дорог, по мусорным местам в обжитых районах Сибири, за исключением Якутии. В Красноярском крае ареал вида доходит до 68—69° с. ш.

Съедобны семена и листья. Молодые мясистые листья варят и растирают в пюре.

Марь зеленая — Chenopodium suecicum J. Murr.

От мари белой отличается в основном неправильно-ячеистой поверхностью семени и зеленоватыми листьями. Цветет в июле — августе.

Распространенный сорняк, растет у жилья, на пастбищах, вдоль дорог. Встречается во всех обжитых районах Сибири. Северная граница доходит в Западной Сибири до 66—67° с. ш., в Красноярском крае — до 60—70° с. ш. Произрастает также в Якутии и в Забайкалье.

В пищу используется так же, как марь белая.

Марь красная — Chenopodium rubrum L. (рис. 32)

Стебель 25—60 см высотой. Семя расположено вертикально (сжато с боков). Цветки в мелких клубочках скучены на концах безлистного стебля и его ветвей. Листья зеле-



Рис. 32. Марь красная.
1 — цветок, *2* — лист.

ные. Зрелые семена красновато-бурые. Цветет в июле — августе.

Растет по солонцовым и мусорным местам, огородам, около дорог и жилья. Встречается во всех обжитых местах. На север ареал вида распространен до 68° с. ш.

В пищу используют молодые листья. Их употребляют сырыми для салата или вареными — в борщах и зеленых щах.

Марь многолистная —
Chenopodium foliosum Aschers.

Высота растения 20—50 см. Плод сжат с боков, и семя вертикальное. Цветки собраны шаровидными, при плодах красными (иногда мясистыми, ягодовидными) клубочками (2—3 мм в поперечнике), помещающимися по одному в пазухах листьев. Цветет в июле — начале августа.

Растет по каменистым и щебнистым склонам, в сухих степях, иногда как сорное — около жилья. Встречается изредка в южных районах Сибири.

В пищу можно использовать молодые листья и побеги. Цветочные клубочки имеют приторно-сладкий вкус и употребляются иногда как лакомство.

Марь многосеменная —
Chenopodium polyspermum L.

Стебель 15—50 см высотой. Семя сжато с поверхности и расположено горизонтально. Листья цельнокрайные, зеленые. Цветет в июле — августе.

Встречается как сорняк в южных районах Сибири и изредка — в Якутии.

На Кавказе молодые листья и побеги используются в пищу как овощ.

Медуница мягчайшая —
Pulmonaria dacica Simonk. (рис. 33)

Семейство Бурачниковые — Boraginaceae

Травянистый многолетник 10—40 см высотой. Цветет в конце апреля — начале июня.

Растет в лесах, на лесных полянах, по опушкам. В Западной и Средней Сибири северная граница ареала

проходит по 59—61° с. ш. В Якутии встречается только в западных районах.

В пищу используют в виде салатов и для приготовления супов. Молодые очищенные стебли и лепестки особенно охотно едят дети. В Англии разводится как огородное растение, в пищу употребляются прикорневые листья.

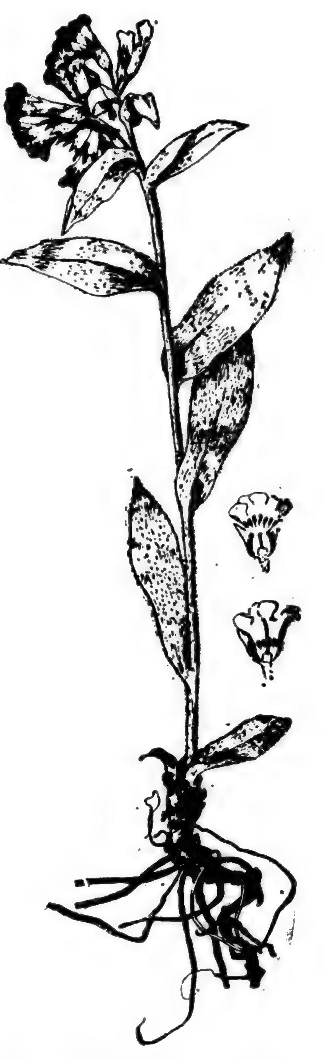


Рис. 33. Медуница мягчайшая.

Мелисса лекарственная — Melissa officinalis L.

Семейство Губоцветные — Lamiaceae

Многолетник 50—150 см высотой. Венчик светло-фиолетовый, розоватый или желтовато-белый. Цветет с июля по август.

Культивируемое, но легко дичающее растение. Встречается как сорняк в южных районах Западной Сибири. В глубокой древности известно как овощное, эфирно-масличное и медоносное растение. В свежем виде имеет сильный и приятный лимонный запах. Листья содержат эфирное масло (до 0,3%), витамин С (до 150 мг%), каротин, слизь, смолы, дубильные вещества, кислоты. Употребляются в пищу свежими или сушеными как приправа к салатам, супам, вторым мясным и рыбным блюдам, грибам, а также для отдушки чая, напитков, ликеров. Эфирное масло мелиссы очень ценится в парфюмерной и пищевой промышленности, но стоимость его непомерно велика из-за ничтожного выхода. Хороший медонос. Высушенной травой натирают новые ульи.

Миндаль низкий, степной, бобовник, ишек-сабак (казах.)— **Amygdalus nana** L.

Семейство Розоцветные — Rosaceae

Кустарник 0,5—1,5 м высотой. Цветки розовые, плоды войлочно-мохнатые, соломенно-желтого цвета. Цветет в конце апреля — мае.

Встречается в южных районах Западной Сибири на степных лугах, по склонам оврагов, берегам рек.

В орехах содержится до 50% масла (от сухой массы ядра), пригодного для пищевых целей. Зрелые плоды в жареном виде съедобны и могут, до некоторой степени, заменить настоящий миндаль.

В Бурятии, в верхней части бассейна Селенги, по каменистым склонам гор, реже в песчаных степях, растет **миндаль черешковый — Am. pedunculata** Pall. Кустарник около 1,5 м высотой. Цветет в конце мая — начале июня. Его пищевые свойства сходны с миндалем низким. Растение требует охраны и введения в культуру.

Можжевельник ложноказацкий, кытыан (якут.)— **Juniperus pseudosabina** Fisch. et Mey.

Семейство Кипарисовые — Cupressaceae

Стелющийся двудомный кустарник до 1 м высотой. Листья мелкие, чешуевидные, черепитчато налегающие друг на друга. Ягода с 2—5 семенами.

Растет в высокогорных каменистых тундрах, на скалах, осыпях, в высокогорных разреженных лесах на юге Западной и Средней Сибири и в Читинской области.

В пищу используют ягоды, так же как и ягоды можжевельника обыкновенного.

В горах юга Западной Сибири (Алтай, Кузнецкий Алатау, Салаирский кряж) распространен **можжевельник казацкий — J. sabina** L.— двудомное небольшое (до 2,5 м) деревце, ягода с одним семенем. Пищевое значение, как и у других видов можжевельника.

В Забайкалье, в Центральной и Южной Якутии произрастает **можжевельник даурский — J. davurica** Pall., близкий к предыдущему виду. Его использование аналогично.

Можжевельник обыкновенный, кытыан (якут.)— Juniperus communus L.

Семейство Кипарисовые — Cupressaceae

Кустарник до 3 м высотой. Хвоя колючая, 1 см длиной. Ягоды 5—7 мм в диаметре, мясистые, сизо-черного цвета. Цветет в мае — июне; семена созревают в августе.

Растет в негустых хвойных лесах, по их опушкам и прогалинам по всей Сибири. На севере Западной Сибири ареал вида доходит до верховья Оби и до 70° с. ш. в Средней и Восточной Сибири.

Из зрелых сухих плодов добывают можжевельниковый сахар, которого содержится до 40—42%. В прошлом в Англии, Голландии, Германии из ягод можжевельника приготовляли сахар. Из них также делают морс, патоку, мармелад. В Западной и Северной Европе и в СССР ягоды используются и как пряность. Так, во французской кухне их добавляют для аромата в кушанья из мяса и домашней птицы; в русской кухне ягоды кладут в квашеную капусту. На 1 кг мяса следует брать не более 7—8 ягод, в большем количестве они ядовиты, особенно когда плохо высушены. Кроме того, плоды можжевельника употребляются как суррогат кофе. В хвое содержится витамин С (200—250 мг%). Лучшее время заготовки плодов — сентябрь и октябрь, когда они полностью созревают.

Морошка приземистая — Rubus chamaemorus L. (рис. 34)

Семейство Розоцветные — Rosaceae

Травянистый многолетник 5—30 см высотой. Листья округло-почковидные, 5-лопастные. Цветки одиночные, венчик белый. Костянки красные, позднее оранжевые и коричневеющие. Цветет в мае — июне; плодоносит в июле — августе.

Растет на моховых (торфяных) болотах, в тундре, на всей территории Сибири в лесной, тундровой и высокогорной областях.

Плоды содержат 3—6% сахаров (глюкозу и фруктозу), лимонную и яблочную кислоты (до 0,8%). В свежих плодах витамины А и С (200 мг%), которые сохраняются при замораживании и последующем оттаивании ягод.

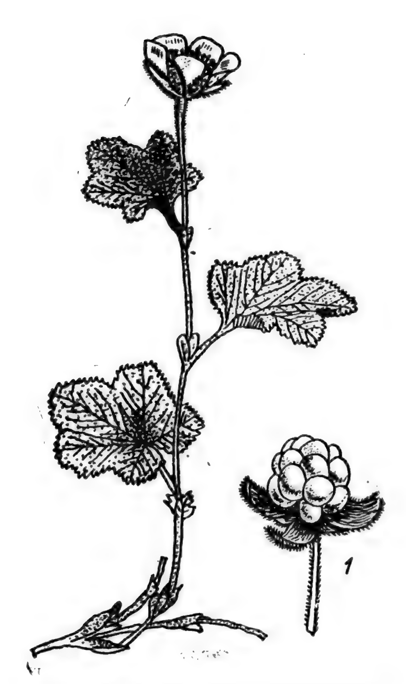


Рис. 34. Морошка приземистая.
1 — соплодие.

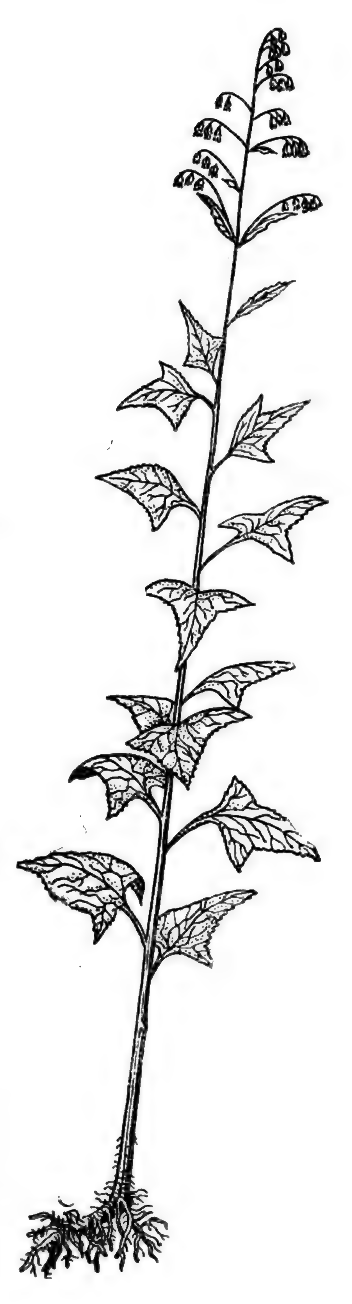


Рис. 35. Недоспелка копьевидная.

Употребляются ягоды в сыром, моченом и пареном виде, из них также варят варенье.

Недоспелка копьевидная, «бездонная дудка», — Cacalia hastata L. (рис. 35)

Семейство Сложноцветные — Asteraceae

Травянистый многолетник 50—150 см высотой. Листья крупные, 8—20 см длиной и такой же ширины, ширококопьевидные. Корзинки поникшие, образующие метельчатое соцветие.

Растет в лесах, по лесным опушкам и полянам, среди кустарников во всех районах лесной области.

Весной в пищу используют нежные, еще не распустившиеся листья и особенно стебли, с которых перед употреблением снимают кожицу. Они идут на приготовление супов, солянок, или их едят сырыми с солью и хлебом, а также готовят салаты. Листья содержат витамин С и большое количество каротина.

Облепиха крушиновидная, чижиргана (тув.)— **Hippophaë rhamnoides L.**

Семейство Лоховые — Elaeagnaceae

Двудомный кустарник 1,5—4 м высотой. Костянка шаровидно-овальная, зрелая — оранжевая или красноватая. Ветви с колючками. Листья серебристого цвета от покрывающих их чешуевидных волосков. Цветет в мае — первой половине июня до распускания листьев или одновременно с ними. Плоды созревают в августе — сентябре и остаются на кустах до весны.

Растет в степных и пустынно-степных долинах горных рек, по берегам озер и прудов, на песках в южных районах Сибири, от Алтая до Забайкалья.

Очень ценное пищевое и лекарственное растение, один из лучших поливитаминов. В плодах содержатся сахара (2,9—6,8%), яблочная, лимонная и винная кислоты, жирные масла, каротин (200 мг%), витамины С (до 400 мг%), B_1, B_2, B_6, Е (3 мг%); в семенах до 12% жирного масла, в котором найдено 40—100 мг% каротина, 180—250 мг% каротиноидов, много витамина А, Е. Ягоды съедобны, их употребляют в свежем виде, а также приготовляют различные пищевые продукты — варенье, желе, соки, которые сохраняют витамины. Они имеют приятный ананасовый запах, из-за которого облепиху называют сибирским ананасом.

Урожай плодов облепихи составляет на Алтае 1,3—2,6 т/га. Заготавливают ягоды после заморозков. Промерзшие, они теряют горечь и терпкость и приобретают кисловато-сладкий вкус, с ананасным ароматом. Замороженные плоды длительное время сохраняются в свежем виде. Облепиха широко культивируется не только в южных, но и в более северных районах Сибири.

Огуречная трава, огуречник лекарственный, бурачник лекарственный, огуречник — **Borago officinalis** L.

Семейство Бурачниковые — Boraginaceae

Однолетнее растение 30—70 см высотой с огуречным запахом. Венчик темно-голубой, крупный (до 3 см в диаметре). Цветет в конце июня — августе.

Растет в огородах, около жилья. Встречается изредка как сорняк в южных районах Западной Сибири (не севернее 58° с. ш.).

Листья собирают до цветения. Их используют для салатов, супов. Молодые растения употребляются целиком для салатов. Листья и побеги заваривают как чай. Очень холодостойкое растение, дающее раннюю витаминную зелень. Урожайность зеленой массы — 50—60 ц/га. Один из лучших медоносов (до 200 кг/га меду).

Разводится населением в огородах Удмуртии, Пермской и Свердловской областях. «Того, кто хотя бы раз попробовал блюда из огуречной травы, не нужно убеждать, что ее следует посадить в одном из уголков садового участка»,— пишет А. К. Кощеев [1980, с. 58].

Одуванчик лекарственный, пия (казах.)— **Taraxacum officinale** Wigg.

Семейство Сложноцветные — Asteraceae

Многолетник 5—50 см высотой с ярко-желтыми цветками, собранными в корзинку. Цветет во второй половине мая — июле.

Растет на лугах, дорогах, пустырях, в садах, во дворах. Широко и обильно распространен по всей Западной и Средней Сибири, за исключением Арктики. Произрастает в Забайкалье.

Съедобны листья одуванчика, особенно молодые, содержащие витамины C (до 50 мг%), A, B_1, B_2, каротиноиды, тритерпенные спирты, соли железа, кальция и фосфора. Их едят сырыми с уксусом, маслом, перцем и солью, квасят, как капусту.

Во Франции это любимейший весенний салат, а из отваренных листьев делают пюре. Там одуванчик возделывается на огородах, причем имеются сорта с более крупными, многочисленными и мягкими листьями.

Корни одуванчика, собранные весной или осенью, высушивают, поджаривают и перемалывают для кофе. Одуванчиковый кофе богат водно-растворимыми веществами (до 65%) и дает вкусный питательный настой. В сухих корнях осенней заготовки содержится до 40% инулина, 15% белковых и много других полезных веществ. Чтобы уничтожить горечь, листья выдерживают 30 минут в подсоленной воде, а корни в течение 6—8 минут отваривают в подсоленной воде. Зимой количество инулина увеличивается, а к весне уменьшается и при появлении листьев составляет всего 1—2%. Корни одуванчика идут на экспорт.

Собирать одуванчики в черте города не рекомендуется, так как, по данным А. К. Кощеева [1980], они усваивают и накапливают свинец из выхлопных газов автомобилей и другие вредные вещества. Необходимо введение в культуру этого ценного пищевого растения.

Окопник лекарственный — Symphytum officinale L.

Семейство Бурачниковые — Boraginaceae

Многолетник 40—100 см высотой. Венчик грязновато-фиолетовый. Цветет в мае — июне.

Растет на влажных лугах, в канавах у дорог, по берегам озер и болот только в западных районах Западной Сибири; его основной ареал — в Европе.

Листья окопника идут на салаты и супы. Изучается как овощное растение.

Орляк обыкновенный, папоротник орляк — **Pteridium aquilinum** (L.) Kuhn. (рис. 36)

Семейство Гиполеписовые — Hypolepidaceae

Крупный папоротник 50—150 см высотой. Листья дважды, трижды перистые. Спороношение в июле — сентябре.

Растет в лесах, среди кустарников, на таежных лугах. Широко распространен в лесной зоне, часто образует густые заросли. Северная граница ареала доходит до 58—59° с. ш.; в пищу употребляются молодые побеги. В Японии, Корее и на островах Полинезии они являются важ-



Рис. 36. Орляк обыкновенный.

ными пищевыми продуктами, их употребляют в свежем и соленом виде. В жареном виде они имеют вкус грибов. Побеги орляка заготавливают в 10—15-дневном возрасте: в южных районах Сибири — в мае, в северных — в июне.

В пищу используют корневища орляка, которые, особенно весной и осенью, богаты крахмалом (40—46% в сухом и 4,9% в свежем состоянии). На Канарских островах из них приготавливают муку, из которой пекут хлеб под названием «голехо». Опыты и наблюдения, проведенные в Германии в первую мировую войну, показали, что сушеные и молотые корневища орляка дают грубую, но вкусную муку, богатую клетчаткой (22,1%), причем горьковатый вкус при сушке исчезает. В Болгарии в 1918 г. хлеб из муки корневищ орляка (25%) и пшеничной (75%) хорошо поднимался и выпекался, однако был горьким. В Японии и Китае из корневищ получают крахмал. В голодные годы в нашей стране они также употреблялись в пищу в печеном виде.

Листья орляка обладают антисептическими и отпугивающими насекомых свойствами, поэтому хороши для завертывания и хранения овощей и фруктов.

Запасы этого вида папоротника в Сибири огромны.

Осот полевой, желтый, «молочай»— **Sonchus arvensis** L.

Семейство Сложноцветные — Asteraceae

Многолетнее растение 25—100 см высотой. Цветет с июля до половины сентября.

Растет на полях, залежах, по берегам рек, на лугах с нарушенным естественным травостоем. Распространенный сорняк в степной и лесной областях Сибири. В Западной Сибири граница ареала доходит до 56° с. ш., в Средней и Восточной Сибири — до 65° с. ш.

Надземные части, предварительно вымоченные в соленом растворе (молодые листья и стебли), съедобны и в сыром виде употребляются для салатов, винегретов; в вареном — для супов и пюре. В траве содержатся немного жирного масла со стеариновой и пальмитиновой кислотами, инвертный сахар, холин, винная кислота и другие вещества, в семенах — 31,5% жирного масла.

Осот огородный — **Sonchus oleraceus** L. (рис. 37)

Семейство Сложноцветные — Asteraceae

Однолетнее голое растение 30—100 см высотой. Цветет со второй половины июня до начала сентября.

Растет на залежах, огородах, около жилья, по сорным местам. В Западной Сибири ареал вида доходит на север до 60° с. ш., в Средней и Восточной Сибири — еще севернее. В листьях содержатся витамин С (47 мг%), углеводы (0,9%), белки (4,6%).

В пищу употребляются молодые свежие листья и стебли (для уничтожения горечи, предварительно вымоченные 30—40 минут в соленой воде), из которых приготавливают салаты и винегреты. Вареные листья идут для супов и пюре, как примесь к овощам и тесту. Листья заготавливают на зиму в начале лета и сохраняют в сушеном виде или солят.



Рис. 37. Осот огородный.

Рис. 38. Паслен черный.
1 — цветок в разрезе; 2 — плоды; 3 — цветок.

Очиток пурпуровый, кок-марал (казах.), кантитаер (татар.), удень-едсзуук (калмык.), заячья капуста, толстолистник, скрипун — **Sedum telephium** L.

Семейство Толстянковые — Crassulaceae

Травянистый многолетник 15—80 см высотой. Цветет с конца июля до начала сентября.

Растет на лугах, среди кустарников, по берегам рек, в береговых колках, на скалах по всей территории Сибири. Северная граница ареала доходит в Западной Сибири до 60—64° с. ш., в Красноярском крае и в Якутии она проходит еще севернее, в горах поднимается до границы леса.

В пищу употребляются мясистые сочные верхние листья и молодые побеги, богатые витамином С. У них приятный сладковатый, с легкой горечью, вкус. Листья используются для приготовления салатов и винегретов, вместо капусты для щей и похлебок (например, на Камчатке), их квасят на зиму. В соке листьев свободная яблочная кислота и яблочно-кислый кальций. По данным

Л. К. Кощеева [1980], в Удмуртии, Кировской области и на Урале очиток пурпуровый выращивают на огородах и в цветочных горшках и используют в пищу свежую зелень не только летом, но и зимой.

Паслен черный, вороняшки, поздники — **Solanum nigrum** L. (рис. 38)

Семейство Пасленовые — Solanaceae

Однолетник с ветвистым стеблем 15—50 см высотой. Цветки белые, некрупные. Ягоды повислые, черные, до 1 см в поперечнике. Цветет с середины июня по август; плодоносит в августе — октябре.

Встречается как сорняк у жилья, по дворам, садам, огородам, улицам, у дорог. Северная граница ареала проходит примерно по 56—57° с. ш. в пределах Западной и Средней Сибири. В Забайкалье и в Якутии не встречается.

Съедобны плоды, которые осенью приобретают приятный вкус, их используют в пищу в сыром виде и в виде начинки для пирогов. В Европе сложилось убеждение, что ягоды этого растения вызывают отравление, они ошибочны или преувеличены. Листья употребляются в пищу для салатов.

Пастернак посевной, полевой борщ, поповник — **Pastinaca sativa** L.

Семейство Зонтичные — Apiaceae

Двулетник 40—130 см высотой. Цветет в июле — начале августа.

Встречается как сорное по огородам, полям, около дорог. Известно только в Западной Сибири.

Пищевое значение имеют главным образом сочные и ароматические, мясистые, с серовато-белой мякотью корни растения. Но можно использовать листья, цветки и семена, как у петрушки.

Культура пастернака известна с начала средних веков. До появления в Европе картофеля он имел важное значение в жизни человека. В настоящее время он нередко культивируется и применяется при приготовлении супов, бульонов и в качестве одной из составных частей в

смешанных овощных блюдах. В листьях содержится витамин С (158 мг%).

Корни пастернака следует очищать от кожуры ножом, не дающим окисления (костяным или из нержавеющей стали). Моют их в холодной воде с добавлением в нее муки, а очищенные хранят в воде, подкисленной лимонным соком.

Пастушья сумка обыкновенная, тимуршак (казах.)— **Capsella bursa-pastoris** (L.) Medik.

Семейство Крестоцветные — Brassicaceae

Яровой, иногда озимый однолетник 5—40 см высотой. Прикорневые листы на черешках, перисторассеченные; стеблевые — сидячие, более мелкие, ланцетовидные, при основании стреловидные. Цветки мелкие, белые; стручки треугольные. Цветет с конца апреля по август.

Весьма распространенное сорное растение, встречающееся во всех обжитых районах Сибири, кроме Арктики.

Молодые листья нежны и вкусны и используются для салатов и щей, их жарят с мясом или добавляют сушеными в виде порошка, а старая огрубевшая зелень дает хороший бульон. Листья и молодые побеги заготавливают впрок: сушат, солят. В листьях содержатся 130—200 мг% витамина С, каротин (больше, чем в моркови), витамины K, B_2 (больше, чем в капусте), соли кальция и фосфора. В семенах — 20—33% жирного масла; из жмыха или из размолотых семян можно приготовить заменитель горчицы. В Китае с давних пор пастушью сумку разводили наряду с другими овощами.

Нельзя использовать в пищу листья с больных, поврежденых ядовитым грибком растений (пораженные листья очень увеличены).

Первоцвет крупночашечковый, баранчики, петушки — **Primula macrocalyx** Bunge (рис. 39)

Семейство Первоцветные — Primulaceae

Травянистый многолетник 12—30 см высотой. Венчик желтый, соцветие обычно однобокое. Листья при основании вдруг сужены. Цветет в мае — июне.

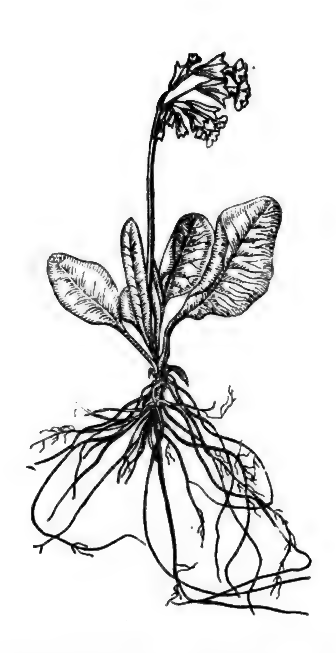


Рис. 39. Первоцвет крупночашечковый.

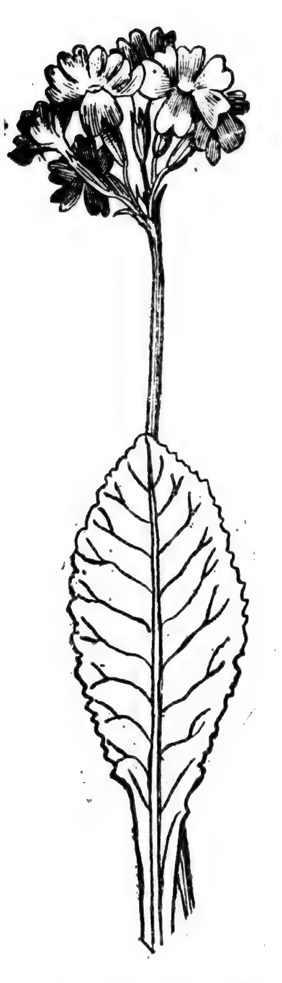


Рис. 40. Первоцвет Палласа.

Растет в лесах, на лесных опушках, полянах, лугах, среди кустарников в южной части лесной и прилегающей частях степной и альпийской областей Западной и Средней Сибири.

В Англии и Голландии с давних пор листья используют в пищу для салатов и первоцвет разводят на огородах. Листья богаты каротином, витаминами *C* (до 5900 мг% на сухую массу) и Е. Листья как источник витамина собирают в период цветения, быстро сушат на солнце или при нагревании до 100—120°С (витамины при этом сохраняются на 80%).

Первоцвет Палласа —
Primula pallasii Lehm. (рис. 40)

Семейство Первоцветные — Primulaceae

Травянистый многолетник до 30 см высотой. Венчик светло-желтый; соцветие прямое (не склоненное на бок, как у первоцвета крупночашечного). Листья при основании постепенно суженные. Цветет в мае — первой половине июля.

Произрастает на высокогорных субальпийских и альпийских лугах, среди редкостойных лесов у верхней границы, реже — на равнине по луговым склонам и лесным опушкам. Распространен в Южной Сибири — от Алтая до Бурятии.

В листьях содержится большое количество витамина. Весной молодые листья употребляются в пищу в свежем виде для салатов.

Пион уклоняющийся, марьин корень,
чечна (татар.) — **Paeonia anomala** L.

Семейство Пионовые — Paeoniaceae

Стебли в числе нескольких образуют куст 50—100 см высотой, с крупными клубневидными утолщениями. Листья крупные, черешковые. Венчик крупный, с яркими малиново-красными лепестками. Цветет в июне.

Произрастает в лесах, на лесных полянах, лугах в большей части лесной области.

В Западной Сибири клубневидные корни пиона собирают, высушивают, а позднее едят, отваривая их с мясом. За острый и приятный вкус их называют «жгун-корень».

Однако пион нуждается в охране, так как очень декоративен и в больших количествах уничтожается на букеты.

Подорожник большой, обыкновенный —
Plantago major L.

Семейство Подорожниковые — Plantaginaceae

Двулетнее растение 5—50 см высотой. Листья ширкояйцевидные, с 7—11 жилками, при высушивании чернеющие. Цветет с июня по август.

Произрастает по лугам, полям, дорогам, около жилья в лесной, реже — в степной зонах по всей Сибири. Северная граница ареала доходит до 65—66° с. ш., а по долинам Оби и Енисея — до 68°.

Молодые листья употребляются для салатов, котлет, супов, пюре. Вкус становится приятнее, если к листьям подорожника добавлять листья щавеля. Семена, сквашенные в молоке, можно употреблять как приправу к кушаньям. В листьях содержатся витамины С, А, К. Урожайность листьев, по данным А. В. Куминовой [1953] для Кемеровской области, от 4 до 600 г/м².

Прозанник, или паздник, крапчатый, бархотник — **Achyrophorus maculatus** (L.) Scop.

Семейство Сложноцветные — Asteraceae

Многолетнее растение 30—120 см высотой, покрытое жесткими оттопыренными волосками. Корзинка одиночная, с желтыми цветками. Цветет во второй половине июня — августе.

Распространен на лугах, в разреженных лесах, на лесных полянах и опушках в степной и лесной зонах. Его ареал доходит в Красноярском крае до 60° с. ш.

В пищу используют свежие прикорневые листья как примесь к другим овощам. Они пригодны также для приготовления супов, щей.

РОД ПРОСВИРНИК, МАЛЬВА — MALVA

Семейство Мальвовые — Malvaceae

В Сибири встречаются 4 съедобных вида просвирника все они однолетние растения.

Таблица для определения видов просвирника

1. Все цветки на более или менее длинных (1—4 см) цветоножках . . . . 2.

— Цветки почти сидячие или некоторые на коротких (1—6 мм) цветоножках, плотно скученные при основании листьев . . . . 3.

2. Цветки довольно крупные, лепестки 17—25 мм длиной (в 4—5 раз длиннее чашечки). Стебель прямостоячий . . . . 2. Просвирник мавританский.

— Лепестки мелкие, 5—7 мм длиной, почти равные чашечке. Стебель лежачий или приподнимающийся . . . . 4. Просвирник низкий.

3. Листья по краям курчавые, складчато-волнистые, мелко- и острозубчатые. Лепестки беловатые . . . . 1. Просвирник курчавый.

— Листья плоские, по краям тупозубчатые (городчатые). Лепестки красноватые . . . . 3. Просвирник могилевский.

1. Просвирник курчавый — Malva crispa (L.) L.

Стебель 40—100 см высотой. Цветет с июля по сентябрь.

Встречается изредка в южных районах Сибири, как сорное — около жилья.

В пищу употребляются молодые листья и побеги в сыром виде (для салата) и отваренные.

2. Просвирник мавританский, лесной — Malva mauritiana L.

Стебель 30—100 см высотой. Цветет в июле — августе.

Изредка как сорное растет около жилья, в огородах и садах. Ареал вида распространен до 56—57° с. ш. в Средней Сибири и до 57—58° в Западной Сибири.

Используют в пищу, как просвирник курчавый.

3. Просвирник могилевский, мутовчатый — Malva mohileviensis Downer.

Высота стебля 35—100, реже — 150 см. Цветет в июле — августе.

Встречается изредка на огородах, в садах, около полей в южных районах Сибири и в Центральной Якутии.

Используют в пищу, как предыдущие виды просвирника.

4. Просвирник низкий, маленький, «калачики» — Malva pusilla Smith

Стебель 20—60 см высотой. Цветет в июле — августе.

Встречается довольно часто по дорогам, около жилищ и по мусорным местам. В Западной и Средней Сибири

северная граница проходит по 57—58° с. ш., в Восточной Сибири не встречается.

Для салата используются листья и побеги, а также плоды (калачики).

Пырей ползучий, бидаек (казах.)— **Elytrigia repens (L.) Nevski**

Семейство Злаки — Poaceae

Многолетний длиннокорневищный злак 30—150 см высотой. Цветет во второй половине июня — июле.

Обитает на лугах, в полях, среди кустарников, на полянах, около жилищ и дорог, в травяных хвойных и лиственных лесах. Одно из самых обычных и распространенных растений во всех районах степной и лесной областей.

В пищу используют очищенные и высушенные корневища, из которых приготавливают муку и пекут вкусный питательный хлеб. Из свежих корневищ готовят салаты, гарниры, варят супы. Корневища богаты витаминами, содержат каротин и слизь, органические кислоты, углевод трицин (до 40%), белок (11%).

Рдест плавающий —**Potamogeton natans** L.

Семейство Рдестовые — Potamogetonaceae

Многолетник, стебель 70—120 см длиной. Цветет в конце июня — июле.

Обитает в озерах, медленно текущих реках, прудах, старицах в степной и лесной областях.

В пищу употребляются клубнеобразные корневища. Их едят сырыми или печеными, по вкусу они сходны с водяным орехом.

Ревень волнистый —**Rheum undulatum** L.

Семейство Гречишные — Polygonaceae

Травянистый многолетник до 2,5 м высотой. Цветет в мае — июне.

Произрастает на скалах, каменистых склонах, речных галечниках, песчаных поймах, в разреженных лесах и на их опушках, на равнинах и низкогорьях восточных рай-

онов Иркутской области, в Бурятской АССР и в Читинской области.

В пищу используют черешки листьев. Из них готовят компоты, варенье, кисели, квас, мармелад, цукаты, а также едят в свежем виде. Черешки листьев содержат витамины C, B_2, E, каротин, пектиновые вещества, яблочную, лимонную и щавелевую кислоты и обладают противоцинготными действиями. Культивируется в огородах как ранний овощ. В 5—6-летнем возрасте растение дает до 40 т/га черешков листьев.

Очень холодостойкий вид, может возделываться в более северных районах. Ревень волнистый является родоначальником многих сортов ревеня.

Ревень компактный —
Rheum compactum L. (рис. 41)

Семейство Гречишные — Polygonaceae

Многолетнее травянистое растение 40—150 см высотой. Листья крупные (нижние до 100 см длиной и более), с округлой при основании сердцевидной пластинкой, равной черешку. Белые многочисленные цветки собраны на верхушке стебля в плотную метелку. Цветет в июне — июле.

Обитает на скалах, каменистых склонах гор в нижней части альпийского пояса и в высогорных степях Алтая и Кузнецкого Алатау. Ареал ограничен южной частью Западной и Средней Сибири и Южной Якутии.

Ценное пищевое растение. По данным Н. В. Павлова [1947], ранней весной население употребляет в пищу сначала черешки листьев под названием «пучки», а позднее стебли с нераспустившимися соцветиями — «ремневки». Их едят в сыром виде, из них варят зеленый борщ и кисель. Они имеют приятный, кисло-сладкий освежающий вкус. Из черешков листьев получаются вкусные варенье, компоты. На Алтае их заготавливают в большом количестве, сушат и используют как начинку для пирогов

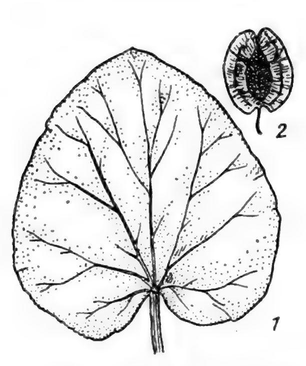


Рис. 41. Ревень компактный.
1 — лист ; *2* — плод.

Растение требует охраны, поэтому без большой нужды использовать его в пищу нельзя. Необходимо введение вида в культуру.

Резуха висячая — Arabis pendula L. (рис. 42)

Семейство Крестоцветные — Brassicaceae

Двулетник или многолетник 40—120 см высотой. Цветет с конца июня до начала августа.

Произрастает в разреженных лесах, на опушках, среди кустарников, по берегам рек, на лугах, в садах, огородах по всей Сибири, исключая Арктику.



Рис. 42. Резуха висячая.
1 — стручок.

На Дальнем Востоке употребляется для варки супов и солянок. В листьях содержится витамин С (до 140 мг%).

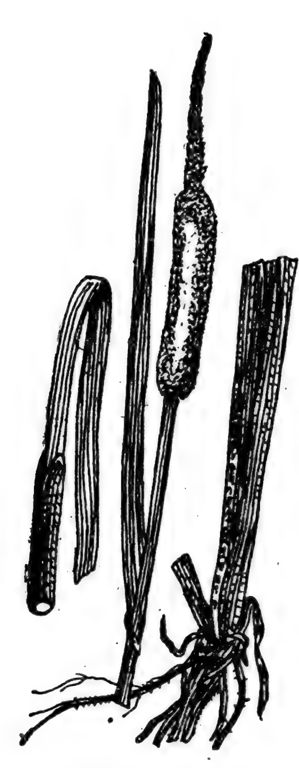


Рис. 43. Рогоз широколистный.

Рогоз широколистный, кубаахылыга (якутск.), кога (казах.)— **Typha latifolia** L. (рис. 43); **р. узколистный — T. angustifolia** L.

Семейство Рогозовые — Typhaceae

Многолетники 1—2 м высотой, с линейными листьями с характерным цилиндрическим, бархотным соцветием темно-коричневого цвета. Цветут в июне — июле.

Произрастают по берегам рек, прудов, озер, заводей, на болотах в степной и южной части лесной области (до 56—57° с. ш.), а также в Центральной Якутии.

Мощные корневища этих видов рогоза содержат в воздушно-сухом состоянии крахмал (до 45—46%) и белковые вещества (до 24%). На Кавказе из сухих корневищ изготавливают муку или едят их в печеном виде. Молодые цветоносные стебли маринуют. По данным Е. Н. Клобуковой-Алисовой [1958], мука из корневищ рогоза узколистного желтоватого цвета, к ней прибавляют до 10% ржаной или пшеничной муки и пекут хлеб или лепешки. Тесто, приготовленное на молоке, может использоваться в кондитерском производстве для бисквитов. В корневищах от 9,73 до 11,72% сахара, они очень вкусны в поджаренном виде и могут служить лакомством. Кроме того, из них готовят суррогат кофе. Очень вкусны проростки рогоза, напоминающие луковицы саранки, а отваренные — спаржу.

В голодные 1919—1920 гг. рогоз был одним из важнейших пищевых суррогатов. В Германии из него готовили кисели, мололи муку, из которой при добавлении ржаной муки (для клейкости) выпекали хлеб и лепешки. На муку кроме корневищ используется сердцевина рогоза

ближе к корневищу. Корневища собирают осенью или весной, когда в них много крахмала; просушенные, они могут долго храниться.

Рододендрон даурский — Rhododendron dauricum L.

Семейство Вересковые — Ericaceae

Ветвистый кустарник до 2 м высотой, с кожистыми листьями. Венчик крупный (2,5—4,8 мм в диаметре), ярко-розовый, с фиолетовым оттенком. Цветет в конце апреля — июле; наблюдается вторичное цветение в августе — сентябре.

Произрастает в сосновых, еловых, кедровых, но особенно — в лиственничных лесах, по каменистым склонам гор, на россыпях камней, скалах, по склонам берегов горных речек, на гарях и вырубках; в горах поднимается до верхней границы леса, нередко образуя сплошные заросли.

Широко распространен в Средней и Восточной Сибири. В Средней Сибири его ареал ограничен на севере 58° с. ш., в Якутии растет несколько севернее (по р. Вилюю и в Центральной Якутии). Особенно обилен этот вид рододендрона в Забайкалье. Западная граница вида проходит по восточным районам Томской области, Кузнецкому Алатау и Восточному Алтаю.

Съедобны лепестки рододендрона, которые легко отделяются вместе с тычинками. Так, в Бурятии дети отрывают цветки, нанизывают их на прутики (как шашлык) и поедают в большом количестве. Лепестки имеют приятный запах и сладковатый вкус, их можно употреблять для салата. В период массового цветения рододендрона запасы этого ранневесеннего салатного продукта очень велики.

Роза иглистая, шиповник, ыт-кады (тувинск.), ткан-галдак (казах.)— **Rosa acicularis** Lindl.; **р. коричная — R. majalis** Herrm.

Семейство Розоцветные — Rosaceae

Эти два вида шиповника наиболее часто встречаются на территории Сибири. Кустарники 30—150 см высотой, с обильно покрывающими ветви горизонтально отстающи-

ми (роза иглистая) или редкими, вниз отогнутыми шипиками (роза коричная). Цветут в июне — июле; плодоносят в августе — сентябре.

Растут в разреженных лесах, на опушках и полянах, травянистых склонах, по оврагам, лугам. Роза иглистая распространена на севере до 68—72° с. ш., в горах поднимается до верхней границы леса. Ареал розы коричной меньше: на севере его граница доходит до 64—66° с. ш., а на востоке — ограничивается Иркутской областью. В Забайкалье распространена роза даурская — **R. davurica Pall.**, мало отличающаяся по хозяйственным особенностям от двух предыдущих видов.

Съедобны плоды шиповника, их мякоть содержит до 20% сахаров, пектин, кислоты. Но главное их достоинство — большое содержание витамина С, имеющего промышленное значение. В сухих плодах розы иглистой содержится до 4500 мг% витамина С, розы коричной — до 14410 мг%. В северных, восточных и степных районах количество витамина, как правило, больше. Кроме аскорбиновой кислоты в плодах розы коричной найдены витамины Р (до 2,5%), B_1 (0,25 мг%), B_2 (0,5 мг%), PP, K, каротин; в семенах — витамин Е (около 3%); в листьях — витамин С.

Плоды шиповника рекомендуется употреблять в виде настоев и порошка для витаминизации пищи, их едят свежими, варят кисель, компот и варенье. Из лепестков цветков варят варенье. По данным Е. Н. Клобуковой-Алисовой [1958], высушенные плоды розы коричной перемалываются в муку, которую используют для начинки пирогов и приготовления повидла, при смешивании с пшеничной или ржаной мукой из нее пекут хлеб. На Кавказе молодые побеги используют в пищу; из плодов, цветков и листьев готовят чай.

Запасы шиповника в Сибири очень велики.

Рыжик посевной, яровой, гладкий — Camelina sativa (L.) Grantz (рис. 44)

Семейство Крестоцветные — Brassicaceae

Яровой однолетник 30—80 см высотой. Листья сидячие, ланцетовидные, при основании стреловидные. Цветки ярко-желтые, на длинных цветоножках, в кистях. Семена рыжевато-бурые. Цветет и плодоносит с мая по август.

Обитает на полях, залежах, вдоль дорог. Сорное и культивируемое растение, распространенное во всех земледельческих районах степной и лесной областей.

Из семян добывается масло, содержание которого колеблется от 31 до 40%. Оно имеет золотисто-желтый цвет, резкий своеобразный запах и горьковатый острый вкус. При холодном прессовании некоторое время выдерживается и тогда пригодно в пищу, так как теряет горечь.

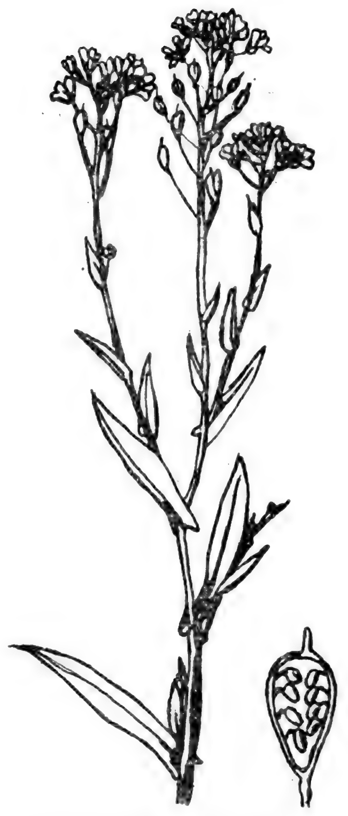


Рис. 44. Рыжик посевной.

Рябина сибирская,
сарбаньякх (якут.)—
Sorbus sibirica Hedl.

Семейство Розоцветные — Rosaceae

Дерево 3—10 м высотой. Листья крупные, перистые. Белые цветки собраны густыми щитками. Плоды шаровидные, красные. Цветет в июне, плодоносит в августе — октябре.

Растет в лесах, на каменистых склонах, по берегам рек. В Западной Сибири северная граница ареала доходит до 67—68° с. ш., в Средней и Восточной Сибири — до 70°.

В свежем виде оранжево-красные ягоды имеют терпкий, горьковато-сладкий вкус и обычно употребляются в пищу после заморозков, но и тогда они не обладают высокими вкусовыми достоинствами. Перед употреблением в пищу плоды необходимо прокипятить, после чего они теряют горечь, и тогда их можно использовать для приготовления варенья, повидла, пастилы, мармелада, уксуса, кваса. Высушенные и перемолотые в муку, ягоды применяются для начинки пирогов и кондитерских изделий. В семенах содержится около 22% жирного масла, пригод-

ного для пищи и приятного на вкус. В плодах много аскорбиновой кислоты (200—283 мг%).

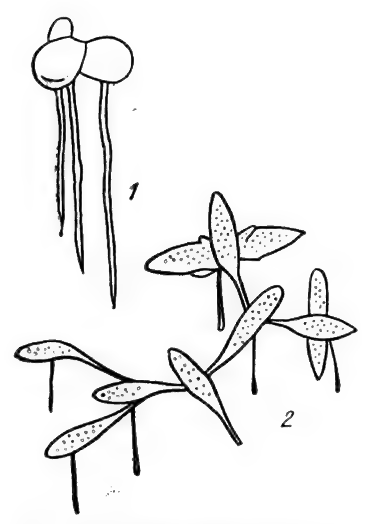


Рис. 45. Ряска маленькая (*1*) и ряска тройчатая (*2*).

Ряска маленькая — Lemna minor L. (рис. 45)

Семейство Рясковые — Lemnaceae

Пластинки (стебли) эллиптические и яйцевидные, толстоватые, непрозрачные, плавающие на поверхности воды.

Обитает в озерах, прудах, заводях. Довольно обыкновенна во всех районах степной, реже — лесной областей. На севере Западной Сибири распространена до 59° с. ш., в Средней Сибири — до 61—62°, а в Якутии — еще севернее. На зиму ряска опускается на дно, а весной всплывает и размножается главным образом вегетативно.

Из ряски можно готовить салаты, варить супы. Вкусовые качества ее очень высокие.

В сухом веществе ряски содержатся белки (38%), жиры (5%) и многие важные для жизнедеятельности организма элементы.

Ряска очень продуктивна, за летний сезон можно заготовить до 80 т зеленой массы с гектара.

Ряска тройчатая — Lemna trisulca L. (см. рис. 45)

Семейство Рясковые — Lemnaceae

Пластинки (стебли) продолговатые, ланцетовидные, треугольные, тонкие, прозрачные, погруженные в воду, соединенные группами.

Обитает в стоячей воде. Обыкновенна во всех районах степной и лесной областей. На севере ареал доходит до

67° с. ш. в Западной Сибири и до 70° с. ш.— Средней и Восточной Сибири.

По пищевым свойствам не отличается от ряски маленькой.

Свербига восточная, обыкновенная — Bunias orientalis L.

Семейство Крестоцветные — Brassicaceae

Двулетник, но может быть стержневым многолетником. Высокое (60—120 см) волосистое растение, цветки — ярко-желтые. Цветет в июне — июле.

Сорное растение. Встречается около дорог, на залежах, полях и лугах. Произрастает в южных районах Западной и Средней Сибири до 56° с. ш.

Мясистые листья под названием «гецуг» употребляются в пищу в Армении. Едят также молодые цветоносные стебли (до цветения), счищая предварительно волосистую кожицу. Горцы Кавказа весной используют в пищу свежие корни растения. Из зелени свербиги также готовят щи, супы, пюре; отвар по вкусу напоминает свежие бобы. На о. Эзеле (Эстонская ССР) свербигу восточную называют русской капустой. В растении содержатся протеин (9,6%), жир (1,9%), безазотистые экстрактные вещества (33%), зола (10,2%). В свежих листьях и корнях есть витамин С (до 170 мг%). В Англии свербига культивируется наряду с другими овощами.

Сердечник луговой — Cardamine pratensis L.

Семейство Крестоцветные — Brassicaceae

Травянистый многолетник 10—50 см высотой. Листочки у стеблевых листьев узкие, линейные, а у прикорневых — округлые. Лепестки лиловые. Цветет с мая по август.

Обитает на болотах, берегах рек и ручьев, на лугах. Широко распространенный в Сибири вид. Произрастает в лесной, полярно-арктической, высокогорной и реже — в степной областях.

В пищу употребляются листья, обладающие острым, горьковатым, но приятным вкусом и противоцинготными свойствами. Их едят в сыром (салаты, винегреты) и варе-

ном виде (супы, похлебки). Листья содержат значительное количество витамина С (до 230 мг%).

Аналогичными пищевыми достоинствами обладает и **сердечник горький — С. amara** F., который встречается только в западных районах Западной Сибири.

Синяк обыкновенный, румянка — **Echium vulgare** L.

Семейство Бурачниковые — Boraginaceae

Двулетник 30—90 см высотой. Серовато-белое от мелкого пушка растение. Венчик сине-фиолетовый, 10—15 мм длиной. Цветет в июне — августе.

Изредка встречается как сорняк около дорог, по выгонам, на каменистых склонах. В Западной Сибири произрастает до 57° с. ш., в Средней Сибири — в южных районах Красноярского края и в Иркутской области.

Несмотря на то, что все части растения считаются ядовитыми, прикорневые листья и молодые стебли можно употреблять в пищу для салатов. В плодах содержится 23—27% масла с иодным числом 193—197.

Очень хороший медонос, нектарность составляет 1100 кг/га, что соответствует примерно 25 га посевов гречихи. Мед светло-желтый, долго некристаллизующийся, относится к лучшим сортам. Синяк заслуживает разведения около пасек, он морозостоек и засухоустойчив.

Смолевка обыкновенная, широколистная, хлопушка **Oberna behen** (L.) Ikonn. (рис. 46)

Семейство Гвоздичные — Caryophyllaceae

Травянистый многолетник 40—100 см высотой. Голое, сизовато-зеленое растение. Цветет в июле — сентябре.

Растет на лугах, в разреженных травянистых лесах и на опушках. Довольно часто встречается как полевой сорняк. В Томской области северная граница ареала доходит до 60° с. ш., а в Тюменской области — до 63° с. ш. В Средней Сибири встречается в Туве и на юге Красноярского края.

Молодые проростки хлопушки, имеющие вкус спаржи, могут употребляться в пищу для салата.

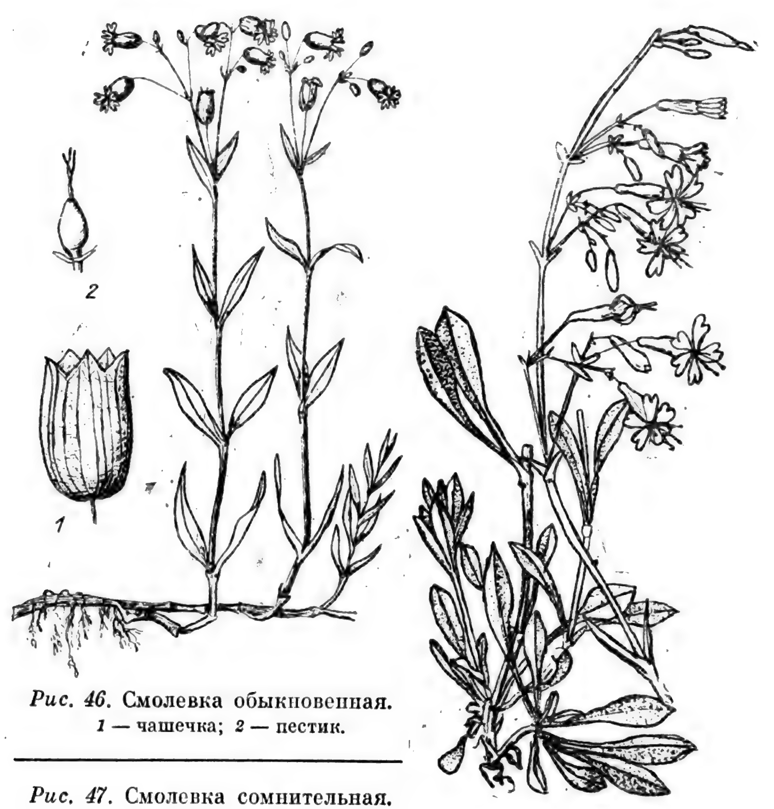


Рис. 46. Смолевка обыкновенная.
1 — чашечка; *2* — пестик.

Рис. 47. Смолевка сомнительная.

Смолевка сомнительная, поникшая — **Silene dubia** Herbich (рис. 47)

Семейство Гвоздичные — Caryophyllaceae

Травянистый многолетник 25—70 см высотой. Цветет с конца мая до августа.

Растет в сухих разреженных лесах, на полянах, лугах, вырубках, гарях, каменистых сухих склонах. В Западной Сибири северная граница вида проходит по 59—60° с. ш., в Красноярском крае — по 64°, в Иркутской области — по 56—57° с. ш. В Забайкалье и Якутии — не встречается.

В пищу для салата можно употреблять молодые проростки смолевки поникшей.

РОД СМОРОДИНА — RIBES

Семейство Крыжовниковые — Grossulariaceae

На территории Сибири естественно произрастают около 20 видов смородины. Большинство из них имеют важное пищевое значение.

Таблица для определения видов смородины

1. Листья с нижней стороны усажены желтыми точечными железками, пахучие . . . . 2.
— Листья без точечных железок, непахучие. . . 8.
2. Цветки колокольчатые . . . . 3.
— Цветки плоские, чашевидные . . . . . . 5.
3. Гипантий высокий, высота его равна или превышает ширину . . . . 8. С. кубарчатая.
— Гипантий короткий, высота его в 1,5—2 раза меньше ширины . . . . 4.
4. Цветки лиловато- или розовато-серые, чашелистики отогнуты наружу и нередко прижаты к цветоложу. . . . . 16. С. черная.
— Цветки бледные, обычно желтоватые; чашелистики распростертые или слегка отогнуты наружу . . . . 10. С. малоцветковая.
5. Высокий кустарник, листья крупные, с сердцевидным основанием и острыми, глубоко рассеченными лопастями. Ягода черно-синяя, без запаха . . . . 3. С. дикуша.
— Невысокий кустарничек. Листья мелкие (2—5 см в поперечнике), почковидные или округло-почковидные, со слабо развитыми лопастями. Ягоды бурые . . . 6.
6. Листья снизу войлочно опушенные . . . . 13. С. пахучая.
— Нижняя сторона листьев голая, с хорошо заметными точечными железками . . . . 7.
7. Листья снизу густожелезистые, очень пахучие, цветки белые. Ягоды красно-бурые, зрелые — черные . . . . 4. С. душистая.
— Железки на нижней стороне листа редко рассеяны, цветки пурпуровые. Ягоды темно-бурые . . . . 9. С. лежачая.
8. Ягоды черные . . . . 9.
— Ягоды красные или темно-пурпуровые . . . 10.

9. Цветки кубарчатые, чашелистики стоячие, столбик цилиндрический . . . . 11. С. Майера.

— Цветки колокольчатые, чашелистики отогнуты или распростерты, столбик конический . . . . 1. С. высочайшая.

10. Цветки обоеполые . . . . 11.

— Цветки двудомные . . . . 15.

11. Гипантий плоский, блюдцевидный . . . . 14. С. печальная.

— Гипантий чашевидный или колокольчатый . . 12.

12. Гипантий чашевидный . . . . 13.

— Гипантий колокольчатый или кубарчатый . . . . 15. С. темно-пурпуровая.

13. Цветочные кисти прямостоячие, густые, с густоволосистой осью . . . . 12. С. Пальчевского.

— Кисть рыхлая, голая или с редким опушением . . . . 14.

14. Кисти короткие, 2—5 см длиной, с 3—8 (10) цветками, рыхлые; цветки до 6 мм в диаметре . . . . 7. С. красная.

— Кисть 6—12-цветковая, цветки 3—4 мм в диаметре . . . . 17. С. щетинистая.

15. Листья трехлопастные или неясно-пятилопастные, с хорошо развитыми верхними долями . . . . 6. С. красивая.

— Листья сверху надрезаны на три слабо развитые тупые доли. У основания листа обычно пара шипиков . . . . 16.

16. Листья округло-клиновидные, тусклые, снизу короткопушистые; ось соцветия и цветоножки пушистые. Спелая ягода темно-вишневая . . . . 5. С. каменная.

— Листья продолговато-клиновидные, совершенно голые, блестящие; соцветие голое. Ягода красная . . . . 2. С. двуиглая.

1. **Смородина высочайшая,** черная кислица, кызырган, каменная березка — **Ribes altissimum** Turcz. ex Pojark.

Кустарник 2—3 м высотой. Кора однолетних побегов красновато-коричневая, трескающаяся продольно и отделяющаяся крупными длинными листовыми полосками, но иногда и цельная; тогда она отделяется на побегах второго года. Цветки желтовато-бурые; ягода пурпурно-

черная с пурпуровым соком. Цветет во второй половине мая — первой половине июня. Плодоносит в конце июля — августе.

Растет на скалах, крупных каменистых осыпях в пределах горных лесов, нередко заходит в гольцовую зону. Распространена на Алтае, в Западном и Восточном Саяне, в Северном и Северо-Восточном Прибайкалье, на Витимском плоскогорье.

Съедобны мелкие с толстой кожурой, но приятного кислого вкуса плоды. В пищу может использоваться так же, как смородина красная. Благодаря обильному плодоношению заслуживает внимания плодоводов-селекционеров.

2. **Смородина двуиглая — Ribes diacantha** Pall.

Кустарник до 1 м высотой. Ягоды красные, шаровидные, мелкие, 5—7 мм в диаметре. Цветет в мае — июне; плодоносит в августе.

Произрастает на каменистых склонах, среди скал и по осыпям, обычно небольшими зарослями, в Бурятской АССР и в Читинской области.

Ягоды несъедобны, но может быть использована в селекции.

3. **Смородина дикуша,** алданский виноград, ухта, бэллэнэнэ (якут.)— **Ribes dikuscha** Fisch. ex Turcz.

Высокий кустарник. Ягоды крупные (до 15 мм в диаметре), черно-синие, с восковым налетом, сочные, но кислые и без запаха. Цветет в июне.

Произрастает по долинам рек и островам, на заливных участках пойм, среди ивняков и зарослей кустарников, по долинным лесам, реже — по каменистым склонам, часто небольшими зарослями, на большей части Якутской АССР, в северных районах Бурятской АССР и в Читинской области.

Плоды этого вида смородины не отличаются высокими вкусовыми достоинствами и несколько напоминают голубику. Однако ягоды очень крупные, а плодоношение обильное. Смородина дикуша перспективна для скрещивания с другими видами смородины, имеющими хорошие вкусовые качества ягод.

4. **Смородина душистая**, мойоньогон (якут.)— **Ribes fragrans** Pall.

Невысокий кустарник, до 50—70 см высотой. Ягоды около 8 мм в диаметре. Цветет в июне; плодоносит с конца июля.

Произрастает по склонам гор в кедровых и лиственничных лесах, на скалах и каменистых осыпях, в верхней части лесной зоны и в субальпийском поясе гор до гольцовой зоны в Южной Якутии, Прибайкалье, в северных районах Бурятской АССР и в Читинской области.

Ягоды съедобны, хотя иногда горьковаты. Листья хороши для заварки чая.

5. **Смородина каменная**, таранушка — **Ribes saxatile** Pall.

Кустарник 60—90 см высотой. Листья мелкие (1—3 см в диаметре), жесткие, при основании ширококлиновидные или округлые, на верхушке неглубоко надрезанные на туповатые лопасти. Стебли иногда с шипиками. Ягоды вначале красные, но при созревании темно-вишневые, 5—7 мм в диаметре. Цветет в апреле — июне; плодоносит в июле, августе.

Растет по скалам, открытым каменистым склонам, осыпям. В Сибири встречается только в Алтайском крае.

Зрелые ягоды с терпким, неприятным, горчащим вкусом. Однако, по мнению известного сибирского плодовода-селекционера М. А. Лисавенко, таранушка заслуживает внимания селекционеров из-за красоты темно-вишневых ягод.

6. **Смородина красивая** —. **Ribes pulchellum** Turcz.

Кустарник 1,2 м высотой, с парой шипов при основании листьев. Ягоды красные, 5—6 мм в диаметре, кислые. Цветет в июне; плодоносит в августе.

Произрастает на каменистых и щебнистых склонах гор преимущественно в лиственничных лесах и на степных участках в Забайкалье, в бассейне р. Селенги.

Ягоды съедобны.

7. Смородина красная, кислица, хайтагас (якут.)— **Ribes acidum** Turcz. ex Pojark.

Кустарник до 1,5 м высотой. Ягоды 8—11 мм в диаметре, кислые. Цветет в мае — июне; плодоносит в июле — августе.

Растет во влажных лесах и по их опушкам, по берегам рек и ручьев, на равнине и в горах. Ареал смородины красной покрывает северную часть Западной и Средней Сибири, Иркутскую область, южную часть Якутии (от широты р. Вилюя), западные и северные районы Бурятии. В центральных и южных районах Красноярского края встречаются промежуточные формы между смородиной красной и с. щетинистой. Эти два вида смородины слабо различаются между собой, а их хозяйственное использование аналогично.

Ягоды употребляются в пищу в сыром виде, но главным образом на варенье, желе, кисели, сиропы, компоты, для приготовления витаминного экстракта, хотя содержание витамина С невелико (от 15 до 45 мг%); кроме того, в них найдены сахара (4—10%) и свободные кислоты (до 4,2%).

Плодоносит смородина красная очень обильно, и запасы ее велики. Ягоды собираются населением в большом количестве. Высокая холодостойкость и хорошее качество плодов заслуживают внимания плодоводов-селекционеров как объект для выведения сортов смородины в северных районах Сибири.

8. Смородина кубарчатая — Ribes turbinatum Pojark.

От смородины черной отличается формой цветка.

Произрастает по берегам рек в зарослях кустарника (в Сибири — только на Алтае).

Пищевые особенности ягод такие же, как и у смородины черной.

9. Смородина лежачая, моховка — **Ribes procumbens** Pall.

Приземистый или стелющийся кустарник 20—50 см высотой, стебли укореняющиеся. Ягоды около 10 мм в диаметре, очень душистые. Цветет в конце мая — июне; плодоносит во второй половине июля — августе.

Произрастает по берегам лесных ручьев и ключей, на моховых болотах, облесенных влажных берегах рек, на хорошо дренированных местах с увлажненной почвой в восточных районах Западной Сибири (до 59° с. ш.), в центральных и южных районах Красноярского края (до 60° с. ш.) и Туве, в Центральной и Южной Якутии, в Забайкалье; встречается изредка на Северном Алтае.

Сладкие и ароматные ягоды отличаются высокой витаминизацией и вкусовыми качествами. Широко используется населением как в сыром виде, так и для варенья, сиропов и пр. Иногда разводится любителями-садоводами и заслуживает введения в культуру.

10. **Смородина малоцветковая,**
хара майоньогон (якут.)—
Ribes pauciflorum Turcz. ex Pojark.

Близкий к смородине черной вид или одна из его рас, отличающаяся цветом венчика (цветки бледные, желтоватые) и характером отгиба чашелистиков (слегка наружу).

Произрастает в смешанных елово-кедровых и лиственничных лесах, по окраинам болот в восточной части Восточного Саяна и в Прибайкалье.

Имеет крупные и вкусные ягоды, обильно плодоносит и способна размножаться корневой порослью.

11. **Смородина Майера,** черная кислица —
Ribes meyeri Maxim.

Кустарник до 1,5 м высотой. Ягоды фиолетово-черные, 7—8 мм в диаметре. Цветет в июне; плодоносит в августе.

Произрастает по скалистым и щебнистым берегам горных рек, среди кустарников, иногда заходит в субальпийскую зону. Встречается в юго-западной части Алтая.

Отличается приятным вкусом плодов и обильным плодоношением. Может использоваться так же, как смородина красная или черная.

12. **Смородина Пальчевского** —
Ribes palczewskii (Jancz.) Pojark.

Кустарник 1—1,5 м высотой. Ягоды красные, чаще — продолговатые, до 8 мм длиной. Цветет в конце мая — июне; плодоносит в июле.

Близкий вид или раса смородины красной, отличающаяся главным образом густоволосистой осью соцветия и цветоножками.

Произрастает в лесах и редколесьях, в субальпийском поясе гор на щебнистых почвах, по заливным лесам и приречным зарослям кустарников, изредка — в Южной Якутии и в северных районах Читинской области (Становой хребет и Алданское нагорье).

По пищевому значению не отличается от смородины красной.

13. **Смородина пахучая — Ribes graveolens** Bunge.

Небольшой кустарник 30—70 см высотой. Ягоды шаровидные, красновато-бурые, 8—10 мм в диаметре. Цветет в конце июня — начале июля; плодоносит в августе.

Произрастает по каменистым склонам и россыпям, нередко образует заросли в субальпийском и альпийском поясе гор на Алтае, в Туве, в Восточном и Западном Саянах. Естественно гибридизирует со смородиной малоцветковой и с. лежачей.

Ягоды жестковатые, чуть горчат и имеют резкий (смородинный) запах; они более пригодны для варенья и приготовления напитков.

14. **Смородина печальная,** хаптагас сурех-от (якут.)— **Ribes triste** Pall.

Кустарник с лежачими или приподнимающимися ветвями до 75 см длиной. Ягоды светло-красные, сочные, 6—10 мм в диаметре. Цветет в июне, плодоносит в августе.

Растет по берегам рек и ручьев, на сырых лугах и реже — на болотах, скалистых склонах, в лесах, одиночно или группами в пределах Якутии; кроме того, в лиственничных, елово-лиственничных, тополево-чозениевых долинных лесах и редколесьях. Распространена в Забайкалье и по всей Якутии в лесной и лесотундровой зонах и в горах; по долинам рек доходит до Крайнего Севера.

Ягоды съедобны в сыром виде и пригодны для варенья. Перспективна для выведения холодостойких сортов в условиях севера.

15. **Смородина темно-пурпуровая,** кислица — **Ribes atropurpureum** C. A. Mey.

Кустарник 80—150 см высотой. Ягоды 8—10 мм в диаметре, иногда до 13 мм. Цветет в мае, плодоносит в июле, начале августа.

Произрастает по тенистым каменистым склонам и осыпям, берегам ручьев и речек, в лесах, изредка — выше верхней границы леса в южных районах Западной и Средней Сибири.

Ягоды съедобны и по вкусу представляют среднее между красной и черной смородиной. Употребляются в пищу в сыром виде, для варенья, сушеные. Заготавливаются населением в большом количестве.

16. **Смородина черная,** карагат (казах.)— **Ribes nigrum** L.

Кустарник 70—180 см высотой. Ягоды черные, иногда бурые или зеленовато-черные, около 10—11 мм в диаметре. Цветет в мае — июне; плодоносит в июле — августе.

Растет по берегам рек, во влажных лесах, по их опушкам, на окраинах болот и на влажных лугах, одиночно и небольшими зарослями. Широко распространена в Западной и Средней Сибири от северной подзоны степной области до лесотундры; встречается в Центральной Якутии, Бурятии и Читинской области.

Ягоды имеют кисловато-сладкий вкус и особый, свойственный этому виду аромат. Они богаты витамином С, содержат сахара, органические кислоты (прежде всего яблочную и лимонную), витамины B_2, B_6, D, E, P, K и провитамин A, микроэлементы. В листьях и почках много витаминов С и Р, эфирного масла. Очень ценное пищевое растение. Ягоды имеют самое разнообразное употребление. Их едят сырыми, но обычно варят превосходное по вкусу и высоковитаминное варенье (при этом часть витаминов разрушается) или перекручивают на мясорубке, засыпают сахаром и хранят в таком виде (содержание витаминов значительно выше). Из ягод готовят кисель, сиропы, желе, пастилу, начинку для конфет; их сушат впрок, причем для ускорения сушки ягоды полезно на несколько секунд погружать в подкисленный кипяток. Листья используются для ароматизации кваса, при за-

солке и мариновании огурцов, помидоров, капусты, грибов и т. д. Они идут на экспорт как сырье для получения эфирного масла.

Дикая черная смородина является родоначальником почти всех культурных сортов, и потенциальные возможности ее еще не исчерпаны. Так, например, только для южных районов Красноярского края Л. М. Черепнин [1963] отмечает (особенно на каменистых склонах и осыпях) большое количество форм, отличающихся размерами, цветом и вкусом плодов: до 14—17 мм в диаметре, от обычной черной окраски до бурой, розово-фиолетовой и даже совершенно зеленой в зрелом состоянии (последние формы имеют сладкие душистые плоды).

Средняя урожайность черной смородины в равнинных условиях от 50 до 300 кг/га, в лучших местообитаниях — до 1850 кг/га.

17. Смородина щетинистая, кислица **Ribes hispidulum** (Jancz.) Pojark.

Кустарник до 2 м высотой. Ягоды красные. Цветет в мае — июне; плодоносит в июле — августе.

Растет по берегам рек и ручьев, по влажным лесам и окраинам болот. Ареал вида простирается в лесной зоне большей части Западной Сибири, лишь на севере и в правобережной части Енисея ее замещает смородина красная. На стыке ареалов этих двух видов образуются промежуточные гибридные формы.

Пищевое значение смородины щетинистой такое же, как и смородины красной.

В Якутии на р. Колыме (выше пос. Среднеколымска) найдена и выделена в самостоятельный вид — **смородина колымская — R. kolymense** (Trautv.) Kom., имеющая такое же пищевое значение, как и смородина черная.

Сныть горная — Aegopodium alpestre Ledeb.

Семейство Зонтичные — Apiaceae

Стебель 20—70 см высотой. Листья гладкие, прикорневые на длинных черешках, дважды перистые. Верхушечный зонтик с 10—15 лучами. Лепестки мелкие, белые. Цветет в июне — июле.

Обычное растение лесов, преимущественно горных, лесных и высокогорных лугов, кустарников, зарослей в южных районах Западной и Средней Сибири, произрастает также в Забайкалье и Якутии.

По пищевым свойствам мало отличается от сныти обыкновенной.

Сныть обыкновенная — Aegopodium podagraria L. (рис. 48)

Семейство Зонтичные — Apiaceae

Многолетник 45—100 см высотой. Листья с нижней стороны опушенные. Верхушечный зонтик с 20—25 лучами. Цветки белые. Цветет в конце июня — июле.

Растет в негустых лесах, по их опушкам, вырубкам, среди кустарников, в оврагах, логах. Распространенный в лесной и реже в северной части степной области вид. В Западной Сибири его северная граница доходит до 58—60° с. ш., на востоке — до р. Енисей.

В пищу употребляются еще не распустившиеся листья и черешки. Из листьев делают салаты, варят щи, супы и ботвинью, для чего сваренную и протертую сквозь решето зелень разбавляют квасом, добавляют лук, огурцы и рыбу. Зелень имеет приятный запах, и ее можно использовать как приправу к другим кушаньям. Черешки листьев маринуют, приготавливают из них икру, а также используют для заправки супов и приготовления других блюд. Листья можно заквашивать впрок. Сныть обыкновенная — излюбленное овощное растение башкирцев, татар, чувашей, мордвинов и других народностей. В листьях содержится витамин С (до 60—100 мг% и более).



Рис. 48. Сныть обыкновенная.

В Великую Отечественную войну из сныти нередко готовили борщи, супы, котлеты, тушили ее.



Рис. 49. Солерос европейский.

1 — часть соцветия; *2* — цветок; *3* — плод.

Солерос европейский, соранг (казах.) — **Salicornia europaea** L. (рис. 49)

Семейство Маревые — Chenopodiaceae

Травянистый, суккулентный (сочный, мясистый) однолетник, с ветвистым (10—35 см высотой) стеблем. Листья отсутствуют, ветви членистые. Цветет в конце июня — августе.

Растет по мокрым солончакам, преимущественно по берегам соленых озер, реже — по берегам рек или в западинах в южных степных районах Сибири.

Очень ценное пищевое растение, содержащее в сухом виде большое количество соды (22—33%), в золе около 75% поваренной соли. Широко используется как овощное растение во Франции. Анализ показал, что 100 г отваренного солероса дает 20,53 полезных калорий, в то время как фасольная зелень — только 19,24. Большие запасы солероса составляют значительный фонд этой неиспользованной питательной дикорастущей овощи. Необходимы его селекция и введение в культуру.

Солодка голая, лакрица железистая, мия или кзыл-мия (казах.) — **Glycyrrhiza glabra** L.

Семейство Бобовые — Fabaceae

Многолетник 40—80 (150) см высотой. Цветет в мае — июле.

Произрастает на юге Западной Сибири в степных районах.

Из корней получают сок (лакричный сахар), который используется в пищевой промышленности при изготовлении конфет, для подслащивания пива, кваса, лимонада и придания приятного вкуса табаку. В США лакричный сахар добавляется к жевательному табаку, чтобы отбить горечь.

В степях Южной Сибири широко распространена **солодка уральская — G. uralensis** Fisch., близкая по хозяйственному значению к солодке голой и отличающаяся от нее более крупными цветками.

Сосна обыкновенная, сосна лесная, бас (якут.), карагай (казах.) — **Pinus sylvestris** L.

Семейство Сосновые — Pinaceae

Широко распространенная лесообразующая порода, достигающая в благоприятных условиях более 30 м высоты. Цветет (пылит) в конце мая — июне; семена с сентября — октября до мая.

Ареал сосны достигает на севере 66° с. ш., а в Якутии — 70° с. ш.; в горах сосна поднимается до 1500—1800 м над ур. м.

В хвое содержатся большое количество аскорбиновой кислоты (от 150 до 300 мг% и более), витамин К и каротин, поэтому она может служить сырьем для получения концентратов витамина С. С продвижением на север количество витаминов увеличивается, в осенне-зимний период их также больше. По данным Н. М. Верзилина [1974], для приготовления витаминного напитка берут 50 г молодой хвои (доза одного дня) прироста последнего года, растирают и настаивают в двух стаканах кипяченой воды в течение 2 часов в темноте и прохладном месте. Затем (для вкуса) в процеженный раствор добавляют немного уксусной кислоты и сахару. Напиток следует упот-

реблять сразу же после приготовления, так как при хранении он теряет витамины. Один стакан хвойного напитка по содержанию витаминов приравнивается к стакану томатного сока и в 5 раз богаче ими, чем стакан лимонного сока. Хвою можно заготавливать и хранить на холоде в течение 2 месяцев [Крылов, Степанов, 1979]; в теплом помещении уже через 5—10 дней резко снижается содержание аскорбиновой кислоты.

В некоторых местах Сибири и на севере европейской части СССР сладкая сочная заболонь сосны употребляется в пищу в сыром виде или сухая — в виде толкуши, а также в смеси с мукой. Семена содержат до 20% жирного масла. В пищу в сыром виде употребляются еще не раскрывшиеся мужские соцветия (пыльники) сосны, имеющие желтый или розово-красный цвет.

Спаржа обыкновенная, аптечная — Asparagus officinalis L.

Семейство Спаржевые — Asparagaceae

Двудомный травянистый многолетник 50—150 см высотой. Цветет с конца мая до половины июля.

Растет на степных и пойменных лугах, среди кустарников, на травянистых склонах в степной и прилежащей к ней лесной области Западной Сибири. Северная граница ареала проходит по 56—57° с. ш.

В пищу употребляются белые утолщенные стеблевые побеги, еще не вышедшие из земли и содержащие много белка, витамин С (25—60 мг%) и каротин. Едят спаржу отваренной, с маслом, сухарями и яйцами или в виде салата; она хорошо консервируется. Побеги обладают очень высокими вкусовыми достоинствами. На Кавказе они в массе заготавливаются весной и продаются на рынках. Из семян приготавливают кофе, напоминающий по запаху шоколад.

Как ценный пищевой овощ спаржа была известна еще 2 тыс. лет до нашей эры в Древнем Египте. В настоящее время имеется много ее сортов. В Западной Европе и в СССР спаржа культивируется семенами в парниках и на открытом грунте.



Рис. 50. Страусник чернокоренный.

Страусник чернокоренный, обыкновенный, германский, разнолистник чернокоренный, черный папоротник, куропасник, черная сарана — **Matteuccia struthiopteris** (L.) Tod. (рис. 50).

Семейство Оноклиевые — Onocleaceae

Корневищный многолетник. Бесплодные листья зеленые, дважды перистые, 25—100 см длиной и 8—20 см шириной. Спороносные листья коричневые, 24—50 см длиной и 3—5 см шириной. Спороношение в августе — сентябре.

Обитает по влажным местам в лесах, в зарослях прибрежных кустарников. Обыкновенное растение лесной области, реже встречается в степной зоне. Северная граница ареала страусника проходит в Западной Сибири по 60—61° с. ш., в Красноярском крае по 63° с. ш. Произрастает также в Забайкалье и Якутской АССР.

В пищу используются черешки молодых бесплодных, еще не развернувшихся листьев, которые заготавливают весной. Употребляются так же, как и побеги папоротника орляка.

Стрелолист стрелолистный, или обыкновенный — **Sagittaria sagittifolia L.**

Семейство Частуховые — Alismataceae

Водное корневищное растение. Листья различной формы: подводные (тесьмовидные) и плавающие (стреловидные). Цветки крупные, с белыми лепестками. Цветет в июне — июле.

Обитает по берегам озер, прудов, рек, болот. Встречается в степной и южно-таежной зонах. Его северная граница доходит до 58—60° с. ш.

В пищу употребляются клубневидные образования, развивающиеся осенью на концах побегов. Сваренные или испеченные, клубни по вкусу напоминают каштаны, в сыром виде — орехи. Вареные клубни более мучнисты, рассыпчаты, теряют горечь и имеют вкус гороха, печеные — картофеля. Их используют для получения муки и приготовления различных блюд. Клубни стрелолиста содержат в 1,5 раза больше крахмала и в 5 раз богаче белком, чем клубни картофеля. В сухом виде клубни содержат 55% крахмала и около 9% сахаристых веществ (сахарозы, рафилозы). Во Франции и у нас, в Калмыкии, клубни употребляются в пищу в печеном виде. Иногда после употребления клубней в пищу ощущается легкая горечь, которая быстро проходит и вредного действия на организм не оказывает.

Необходимы селекция и введение в культуру этого вида стрелолиста.

В лесной зоне Сибири встречается **стрелолист плавающий — S. natans** Pall., близкий по пищевому значению к стрелолисту обыкновенному.

Сурепка дуговидная, кша (казах.) —
Barbarea arcuata
(Opiz ex. J. et C. Presl.) (рис. 51)

Семейство Крестоцветные — Brassicaceae

Двулетнее растение, но может быть и корнеотпрысковым многолетником. Стебель 20—70 см высотой. Лепестки ярко-желтые, до 10 мм длиной; стручки изогнутые и сильно отклоненные от стержня соцветия. Цветет и плодоносит с мая по июнь.

Растет на заливных лесах, лугах, по берегам рек и озер, в горах поднимается до альпийского пояса. Северная граница ареала этого вида проходит по 58—59° с. ш. в Тюменской области и по 56° с. ш. в Красноярском крае; восточнее Красноярского края не произрастает.



Рис. 51. Сурепка дуговидная.

Съедобны молодые листья как в сыром, так и в отваренном виде. Зелень слегка горьковата, но, обработанная высокими температурами, теряет горечь и становится мягкой и вкусной. Листья можно использовать для супа, пюре, гарниров. Семена содержат 25—36% жирного полувысыхающего масла, в листьях — витамин С (250—260 мг%). Сурепка — хороший медонос.

Аналогичными пищевыми особенностями обладает **сурепка прямая — B. stricta** Andcz., которая отличается от сурепки дуговидной прямостоячими стручками, вдвое меньшими и бледнее окрашенными лепестками венчика. Встречается чаще и распространена севернее и восточнее предыдущего вида.

Сусак зонтичный, хлебница, унньуула или анагахын (якут.) — **Butomus umbellatus L.; с. ситовниковый — B. junceus Turcz.**

Семейство Сусаковые — Butomaceae

Многолетники, с толстым ползучим корневищем. Стебель 40—150 см (с. зонтичный) и до 50 см высотой (с. ситовниковый). Листья линейные, в нижней части трехгранные. Цветки крупные, розовые, собраны зонтиком на конце стебля. Цветут в июне — июле.

Обитают по берегам водоемов, на болотах, в стоячих и медленно текущих водах (часто в зарослях камыша и тростника). Сусак зонтичный распространен в лесной и северной части степной области Западной и Средней Сибири и в Забайкалье (редко — в Якутии). Сусак ситовниковый произрастает в Средней Сибири и в Якутии.

Очень ценные пищевые растения. Съедобны мясистые корневища. В воздушно-сухом состоянии они содержат жир (3,6%), не растворимые (3,8%) и растворимые (60%) в воде белки, крахмал и сахаристые вещества, клетчатку (7,1%) и золу (6,7%). Калмыки, молдаване, народности Кавказа и якуты едят корневища в печеном виде или жарят их с салом (калмыки). Кроме того, корневища сушат, размалывают в муку и пекут хлеб и лепешки (лучше с добавлением 30% пшеничной или ржаной муки). Из 1 кг сухих корневищ получается 250 г муки. По цвету (желтовато-белому) и вкусу (приятно-сладковатому) мука сусака напоминает муку из неободранной пшеницы. В Якутии эту муку заливают кислым молоком до густой консистенции, отчего кушанье приобретает приятный вкус. До Октябрьской революции стоимость одного пуда высушенных корневищ сусака приравнивалась к одному пуду пшеничной муки. В прошлом сусак имел большое значение в пищевом рационе коренного населения Якутии.

Исследования показали, что при длительном употреблении сусака в пищу он положительно влияет на здоровье человека.

В голодные годы в некоторых районах страны из корневищ сусака пекли хлеб.

Заготавливают корневища поздней осенью или весной до цветения, когда они содержат большое количество крахмала.

Тмин обыкновенный — Carum carvi L.

Семейство Зонтичные — Apiaceae

Многолетнее, иногда двулетнее растение 30—80 см высотой, гладкое. Пластинка листа до 15 см длиной и 8 см шириной, дважды перистая. Венчик белый или розоватый, оберточки отсутствуют. Цветет с июня до начала августа.

Растет на суходольных, иногда солонцеватых лугах, в разреженных лесах и по их опушкам, около жилья, вдоль дорог, на полях в лесной, реже — в степной зонах Сибири, в Центральной Якутии и в бассейне р. Мая. В Западной и Средней Сибири северная граница ареала доходит до 61—62° с. ш.

Съедобны корни и очищенные от кожицы молодые сочные стебли. Молодые листья употребляются для салата. Семена представляют древнейшую пряность Западной Европы и СССР. Они используются в целом виде для хлебопечения, в сыроварении, употребляются при засолке огурцов, квашении капусты, приготовлении творога. Приятный пряный запах семян связан с эфирным тминным маслом (от 3,1 до 7%). Масло известно с 1574 г. Извлекается оно путем отгонки с водяным паром зрелых раздавленных плодов. Семена заготавливаются во второй половине лета до наступления полного созревания всех плодов. В СССР и в ряде стран Западной Европы тмин культивируется. Семена тмина являются ценным экспортным товаром. В листьях содержится витамин С.

Толокнянка обыкновенная, боровая, медвежья ягода, медвежий виноград, отон уга (якут.) — **Arctostaphylos uva-ursi** (L.) Spreng.

Семейство Вересковые — Ericaceae

Вечнозеленый распростертый кустарничек 25—130 см длиной. Ягода шаровидная, красная. Цветет в мае — июне; плодоносит в июле — сентябре.

Обитает в сосновых сухих борах, сосново-лиственничных лесах, на песке, в березово-лиственничных редколесьях, в сухой песчаной тундре. В Западной Сибири и Красноярском крае южнее 56° с. ш. не встречается; на севере распространен до 59—60° (Западная Сибирь) и 70° с. ш.



Рис. 52. Триостренник приморский.
1 — плод; *2* — плод триостренника болотного.

(Красноярский край). Обыкновенна в лесах Якутии.

Мучнистые ягоды употребляются в свежем виде, а в Норвегии после размола часто используются как примесь к хлебу.

Триостренник приморский — Triglochin maritimum L. (рис. 52).

Семейство Ситниковидные — Juncaginaceae

Корневищный многолетник 10—85 см высотой. Цветет в мае — июне.

Обыкновенное растение сырых солончаковых лугов, берегов соленых озер, реже торфяных болот степной зоны и значительно реже — южной части лесной зоны Западной и Средней Сибири. Произрастает также в Якутии и в Забайкалье.

В пищу употребляются молодые листья триостренника приморского. При варке у них исчезает неприятный запах, свойственный видам триостренника. На Кавказе поджаренные семена используют как суррогат кофе. Зола растений богата содой.

В лесной и степной зонах широко распространен **триостренник болотный — T. palustre** L. (см. рис. 52). Его можно использовать для получения соды.

Тростник южный, обыкновенный, камыш, хомус (якут.), камыс и курак (казах.) — **Phragmites australis** (Cav.) Trin. ex Steud. (рис. 53)

Семейство Злаки — Poaceae

Многолетнее корневищное растение. Стебель прямой, крепкий, 1—4 м высотой. Листья расположены по всему стеблю, серовато-зеленые, жесткие, заостренные. Метелка



Рис. 53. Тростник южный.
1 — соцветие; *2* — колосок.

густая, 10—40 см длиной и 4—12 см шириной. Цветет в июле.

Обитает в озерах, речках, по их берегам, на болотах, заливных лугах (переносит засоление почв). Широко распространен в лесной и особенно в степной зонах. В Западной Сибири ареал вида доходит до 58—59° с. ш., в Красноярском крае — до 61° с. ш., произрастает в Центральной Якутии.

В пищу в сыром виде используют богатые сахаром молодые, еще не позеленевшие ростки тростника; кроме того, из них делают пюре, варят супы, тушат с мясом, вареными добавляют в винегреты и салаты. Но наибольшую ценность представляют корневища тростника, достигающие 2,5 м длиной. Весной в сушеных корневищах много крахмала (50,8%), углеводов (до 10—15%), клетчатки (32%), но наибольшее количество запасных питательных веществ содержится в зимний период. Корневища едят сырыми, печеными и вареными, они нежны и сладки. Н. В. Павлов [1947] следующим образом оценивает их пищевые особенности: «Корневища тростника не раз служили пищевым суррогатом во время тяжелых и длительных неурожаев. Их выкапывают, сушат, размалывают в муку и последнюю в количестве 89—90% добавляют к пшеничной или ржаной муке. Однако, несмотря на большое содержание крахмала, по-видимому, из-за избыточного количества клетчатки питание камышовой мукой вызывало болезненные симптомы. Люди опухали, у них отрастали отвислые животы, в которых ощущалась непрерывная тяжесть и боль. Вероятно, лучше было бы после размола корневищ отмучивать из них один крахмал, отбрасывая из употребления клетчатку» (с. 59).

Корневища употребляют как суррогат кофе.

Заготавливают корневища осенью, весной или в начале лета (до цветения), используя для этого грабли, багры или кошки.

Тюльпан одноцветковый, хлебинка — **Tulipa uniflora** (L.) Bess. ex Baker.

Семейство Лилейные — Liliaceae

Многолетнее растение травянистое, луковичное, с желтыми лепестками, 5—30 см высотой. Цветет в конце апреля — мае.

Произрастает в каменистых и песчаных степях, на открытых каменистых склонах в южных районах Красноярского края, в Туве. Северная граница ареала вида проходит примерно по 56° с. ш.

Весной съедобны луковицы в сыром виде и отваренные.

Фаллопия вьющаяся, горец вьющийся, гречиха вьюнковая, повитель — **Fallopia convolvulus** (L.) A Löve

Семейство Гречишные — Polygonaceae

Однолетник, с вьющимся стеблем, 30—100 см длиной. Листья сердцевидно-стреловидные. Орешки черные, матовые. Цветет с июля по октябрь; плодоносит с августа.

Обитает на полях, залежах, каменистых склонах и осыпях, по берегам водоемов, в зарослях кустарников. Распространенный злостный полевой сорняк, встречающийся во всех земледельческих районах степной и лесной областей.

Плоды можно употреблять в пищу, как обыкновенную гречку. Каждое растение дает до 640 семян.

Хаменерион узколистный, иван-чай, кипрей, копорский чай, коневник — **Chamerion angustifolium** (L.) Holub.

Семейство Кипрейные — Onagraceae

Травянистый корнеотпрысковый многолетник 50—150 см высотой. Листья очередные, ланцетовидные, сидячие. Цветки собраны на конце стебля в длинную кисть. Венчик пурпурово-розовый, крупный (около 3 см в поперечнике). Цветет в июне — августе.

Растет в разреженных лесах, на полях, гарях, вырубках, скалах, травянистых склонах, залежах, особенно обильно развивается на лесных гарях. Распространенное растение во всех районах лесной области, в меньшей степени — в степной зоне. В Западной и Средней Сибири ареал кипрея доходит на севере до 69—70° с. ш., в горах — до верхней границы леса.

В пищу употребляются молодые побеги и листья, их используют для салатов, а из вареных приготавливают пюре. На Кавказе сладкие, содержащие крахмал и сахар корневища едят в сыром виде или отваривают. Из сухих корневищ получают муку, которая в смеси с пшеничной идет на выпечку хлеба, лепешек. Из молодых корневых отпрысков варят похлебки или отваривают сами побеги, как капусту или спаржу. На Камчатке едят и сердцевину взрослых стеблей. Высушенные верхушки стеблей с мо-

лодыми листьями используют вместо чая. В листьях содержится витамин С (в 3 раза больше, чем в апельсине). Медоносность иван-чая хорошая, составляет 500—600 кг/га, а в лучшие годы — до 1000 кг/га.

Хвойник односемянный, эфедра, кузьмичева трава, кзылша (казах.) — Ephedra monosperma C. A. Mey.

Семейство Эфедровые — Ephedraceae

Кустарничек 5—30 см высотой, с красными шаровидными плодами. Цветет в мае — июне; семена — в августе.

Произрастает на скалах, сухих каменистых склонах, в степи в южной степной и лесостепной части Сибири от Алтая до Читинской области.

Съедобны сочные плоды — ягоды.

В южных степных районах растет хвойник даурский — **E. dahurica** Turcz., плоды которого также съедобны и содержат 160 мг % витамина С. В ягодах найдены сахара и органические кислоты. Их едят в свежем виде и используют для приготовления варенья, компотов, джемов, киселей.

Хвощ полевой, ирк-будун (казах.) — **Equisetum arvense** L.

Семейство Хвощевые — Equisetaceae

Корневищный многолетник. Стебли двоякого рода — сочные, 6—15 см высотой, спороносные, появляющиеся весной и после созревания увядающие, и летние — бесплодные, 10—50 см высотой, сохраняющиеся до осени. Спороношение в мае, начале июня.

Произрастает на лугах, паровых полях, в посевах, на приречных песках, в разреженных лесах, сухой арктической тундре во всех районах лесной, реже — в полярноарктической и степной областях; в степной области обитает во влажных местах.

Весной население собирает богатые сахаром молодые спороносные стебли. Их едят сырыми, готовят из них начинку для пирогов, варят супы и используют в запеканку. Заготавливают впрок в соленом виде. Употребляют в

пищу и зимующие клубни, содержащие большое количество крахмала.

В лесной зоне Западной Сибири широко распространен **хвощ лесной — E. sylvaticum** L. Корневище и стебли также двоякого вида. Спороносные стебли 15—40 см высотой, до созревания спор они выпускают ветки и становятся похожими на бесплодные. Высота бесплодных стеблей 40—80 см. Спороношение с конца апреля до начала июня.

В пищу употребляются молодые спороносные побеги.

Хмель обыкновенный, кулмак (казах.) — Humulus lupulus L. (рис. 54)

Семейство Коноплевые — Cannabaceae

Многолетнее растение. Стебель вьющийся, 3—5 м длиной. Листья супротивные, черешковые, крупные, 3—5-лопастные. Цветет в июне — июле.

Произрастает на увлажненных местообитаниях: берега рек, острова, кустарники, ивняки; разводится в садах и огородах в лесной, реже — в степной областях Западной и Средней Сибири. Северная граница ареала проходит по 58—59° с. ш.

В пищу используют верхушки побегов и отпрыски. Их отваривают и, сняв кожицу, употребляют в пищу как спаржу или бобы, с маслом и сухарями, или растирают в виде пюре и соуса, добавляя уксус. Изрубленные и заквашенные с солью молодые листья пригодны для варки зеленых щей. Женские шишки содержат горькое вещество лупулин и употребляются для изготовления дрожжей в пивоварении и хлебопечении. В листьях содержится 120—170 мг% витамина С, в соплодиях — до 90 мг%.



Рис. 54. Хмель обыкновенный.
1 — тычиночный цветок; 2 — соцветие с пестичными цветками; 3 — соплодие.

Хрен гулявниковый, луговой, кириэн (якут.) — Armoracia sisymbrioides (DC.) Cajand.

Семейство Крестоцветные — Brassicaceae

Многолетнее растение, с длинным и толстым корнем. Стебель 40—120 см высотой. Цветет в июне — первой половине июля.

Обитает на заливных лугах, берегах рек, в ивняках, приречных зарослях кустарника; культивируется в огородах. Северная граница ареала хрена лугового проходит по 57—58° с. ш. в Западной и Средней Сибири. Произрастает в Забайкалье и в Якутии.

Пищевые свойства аналогичны культурному хрену и обусловлены наличием тех же веществ. Съедобны и служат излюбленной приправой к различным кушаньям корни растения, измельченные и приправленные уксусом, сахаром и солью, залитые сметаной и имеющие нежный и не такой острый вкус. Основными составными частями, придающими тертому хрену запах и остроту, являются эфирное и горчичное масла. Кроме того, в свежем соке корня хрена содержатся бактерицидное соединение лизоцин, убивающее бактерии, и витамин С (до 250 мг %); в листьях — аскорбиновая кислота (340 мг %). В неочищенном и цельном корне витамин С сохраняется долго, и даже в июле в заготовленных осенью корнях его количество составляет до 100 мг %, в то время как измельченные и оставленные на воздухе корни теряют витамин С в течение часа. Для сохранения витаминных качеств натертый хрен необходимо сразу же заправлять уксусом, так как в кислой среде ферменты недеятельны, а витамин С наиболее стоек. Молодые свежие листья используются как приправа в салаты, супы и при засолке капусты, огурцов, помидоров.

Цетрария исландская, исландский лишайник, «исландский мох»— **Cetraria islandica** (L.) Ach.

Семейство Пармелиевые — Parmeliaceae

Таллом (вегетативное тело) в виде кустиков до 10—15 см высотой, состоящих из беловато- или зеленовато-коричневых, плоских, завернутых или почти трубчатых лопастей 0,3—5,0 см шириной. Края лопастей обычно с

респичками. В нижней части лопасти красноватые или с отдельными красными пятнами. Очень изменчивый вид, в основном различается по форме и величине лопастей, окраске, наличию или отсутствию соредий и изидий (образований для размножения, формирующихся на талломе).

Встречается на почве в сосновых лесах, на болотах среди мхов, в лесотундре и тундре как отдельными экземплярами, так и дерновинами, нередко образует сплошной покров, особенно в тундровой зоне (цетрариевые тундры). Один из самых распространенных лишайников лесной и тундровой зон.

В Исландии и в других северных странах исландский лишайник с древних времен употребляют в пищу в виде каши или как примесь к муке при выпечке хлеба (200 г муки из исландского мха на 400 г пшеничной муки).

Н. М. Верзилин [1974] дает следующее описание приготовления муки из цетрарии. Сначала, для удаления горьких веществ, ее вымачивают в воде с содой или поташом (на 1 литр воды 5 г соды или поташа). Раствор соды можно заменить щелоком (50 г золы на 1 литр воды). Для вымачивания 1 кг лишайника необходимо 8 литров щелока, разбавленного 16 литрами воды. После суточного вымачивания раствором соды или щелока цетрарию промывают в чистой воде и еще на сутки замачивают в воде. После этого полученную массу сушат, а затем размалывают в муку, которую и добавляют к муке из злаков для выпечки хлеба.

В талломе цетрарии исландской содержатся до 80% углеводов, 3% белков, 2% жиров, витамин B_{12}, камедь, кислоты, микроэлементы и другие вещества. Установлено, что кислоты цетрарии обладают высокой антимикробной способностью. Слоевища этого вида лишайника содержат много углеводов (от 30 до 70%), которые извлекаются кипячением (1—2 часа). Бóльшую часть этих углеводов составляет лихенин, или лишайниковый крахмал. Из крахмала получают патоку, сахар. Как пищевой продукт исландский мох можно использовать круглый год.

По данным Л. К. Кощеева [1980], из измельченного исландского мха при варке получается густой слизистый отвар, который хорошо усваивается организмом, благоприятно действует на органы желудочного тракта и способствует восстановлению сил после больших физических нагрузок и тяжелых заболеваний.

Цикорий обыкновенный, корневой, сорный — **Cichorium intybus** L.

Семейство Сложноцветные — Asteraceae

Многолетник 30—120 см высотой. Венчик голубой. Цветет с июля до начала сентября.

Встречается нечасто на лугах, лесных полянах, травянистых склонах, как сорняк в посевах, у дорог и жилья в южных районах Сибири.

Корень цикория издавна известен как превосходный заменитель кофе или как необходимое прибавление к настоящему аравийскому кофе, придающее ему приятную острую горечь.

Для приготовления кофе корни хорошо промывают и разрезают на кусочки (не толще 1 см), затем сушат до полной просушки при температуре 100°С (10—12 часов), после чего их поджаривают до цвета натурального кофе (но не пережаривая) и размалывают или перетирают в ступке. Употребляют кофе или только из цикория, или в смеси с овсяным, ячменным или ржаным (на две части зернового кофе одна часть цикорного). Цикорный кофе не оказывает никакого вредного действия на желудок, сердце, нервную систему, чем отличается от настоящего кофе. Основной пищевой частью корней является инулин, количество которого в пересчете на абсолютно сухую массу составляет 56—65%. Содержание инулина колеблется на протяжении вегетационного периода, максимальное — осенью. Инулин употребляется в пищу в виде сиропа или фруктового сахара. Корни цикория применяются и для возбуждения аппетита.

Заготавливают корни осенью, когда начинает отмирать надземная часть. Одно растение дает в среднем 10,3 г сырых и 3,3 г сухих корней.

Молодые прикорневые листья используются для салата. Выведены сорта салатного цикория, богатые витамином С, каротином, солями калия, инулином.

Частуха подорожниковая, обыкновенная — **Alisma plantago-aquatica** L.

Семейство Частуховые — Alismataceae

Многолетник, с толстым и коротким корневищем. Стебель 20—100 см высотой. Листья прикорневые, длин-

ночерешковые; пластинка короче черешка, яйцевидная, заостренная, при основании неглубокосердцевидная, до 15 см длиной и 7 см шириной, с 7 продольными жилками. Лепестки белые, в 2—3 раза длиннее чашелистиков. Цветет в июне — августе.

Широко распространена по берегам рек, озер, стариц, прудов, на болотах и болотистых лугах в лесной и степной зонах.

Съедобны корневища. Они содержат крахмал, сахар, эфирное масло, острую смолу. Калмыки употребляют их в пищу в печеном виде.

Черемуха обыкновенная, кистевая, глотуха — **Padus avium** Mill.

Семейство Розоцветные — Rosaceae

Дерево или кустарник 2—10 м высотой. Цветет в конце мая — июне; плодоносит в конце июля — августе.

Широко распространена по берегам рек, островам, приречным лесам, лесным опушкам, березовым колкам, пойменным лугам, оврагам в лесной зоне Сибири, заходит изредка и в степную. На севере ареал черемухи достигает лесотундры.

Съедобны черные, до 7—8 мм длиной, плоды с резким вяжущим вкусом, вызываемым наличием дубильных веществ. Кроме того, они содержат сахара (до 5%), яблочную и лимонную кислоты. Ягоды черемухи едят свежими или их высушивают и смолотую вместе с косточками муку используют для начинки пирогов и ватрушек, приготовления тортов, киселей. Черемуховую муку перед употреблением заваривают кипятком, добавляют сахар или мед. Мелко смолотую муку можно добавлять к зерновой. Из плодов черемухи приготавливают также желе, для чего их варят с молоком, и прохладительные напитки. В листьях содержится витамин С (до 280 мг %).

В Восточной Сибири распространена **черемуха азиатская — P. asiatica** Kom. По пищевому значению оба вида одинаковы.

Черника — Vaccinium myrtillus L. (рис. 55)

Семейство Вересковые — Ericaceae

Полукустарничек 15—40 см высотой. Цветет в июне; плодоносит в июле — августе.

Произрастает в сосновых, пихтово-еловых, кедровых, березовых и лиственно-хвойных лесах, тундрово-альпийской и полярно-арктической областях преимущественно во влажных местообитаниях.

Распространенный в Сибири лесной вид, образующий часто чистые заросли. На севере ареал заходит в тундру (Западная Сибирь) до 71° с. ш. Однако в Средней (правобережье Енисея) и Восточной Сибири (Якутия) граница ареала опускается до 60° с. ш.

Черные с сизоватым налетом спелые ягоды черники весьма сочные и сладкие на вкус, пользуются в Сибири большой популярностью. Их едят в свежем виде, варят варенье, приготавливают кисели, сиропы. Черника — хороший медонос.



Рис. 55. Черника.

Ягоды содержат инвертный сахар (5—6%), свободные кислоты (1%), пектиновые вещества, белки (около 1%), глюкозиды, дубильные вещества и в небольшом количестве витамины C, B_1, B_2, P, PP и каротин. В различных условиях урожайность ягод колеблется от 1 до 8 ц/га. Наибольший урожай (свыше 20 ц/га) в лесотундре и тундре.

Чернокорень лекарственный, собачий корень, кошачье мыло, лепуха, деряба — **Cynoglossum officinale L.** (рис. 56)

Семейство Бурачниковые — Boraginaceae

Двулетник 30—90 см высотой. Цветет с мая до августа.

Встречается на пустырях, дорогах, залежах, около жилищ, в посевах во всех районах степной области и заходит как сорняк в лесную зону. Северная граница ареала доходит в Западной Сибири до 56—58° с. ш., в Красноярском крае — до 68—69° с. ш.; в Якутии не произрастает.

Очень ядовитое растение, особенно корни, содержащие алколоид циноглоссин (до 0,12% в свежих корнях), холин и консолидин. Все части растения в свежем и сухом виде используются против мышей и крыс, которые не выносят его запаха и убегают. Однако молодые листья съедобны и используются в пищу как листовые овощи.



Рис. 56. Чернокорень лекарственный.
1 — цветок в разрезе; 2 — плод.

Чертополох курчавый — Carduus crispus L.

Семейство Сложноцветные — Asteraceae

Двулетник 20—120 см высотой. Цветоносы крылатые от низбегающих листьев; корзинки прямостоячие, 2—3 см в диаметре. Цветет в июле — августе.

Как сорняк произрастает на лугах, берегах рек, лесных опушках, полях, залежах, в зарослях кустарников, на открытых каменистых склонах, около жилья, вдоль дорог. В Западной и Средней Сибири ареал распространяется на север до 63—68° с. ш., отмечен также в Центральной и Южной Якутии.

В пищу используют молодые листья и стебли как листовые овощи. В корнях содержится инулин, в семенах — до 21—29% жирного полувысыхающего масла.

В степной зоне Южной Сибири произрастает **чертополох Термера — C. thoermeri** Weinm., отличающийся от предыдущего несколько меньшей высотой (до 100 см), крупными (4—7 см в диаметре) поникающими корзинками и бескрылыми, войлочно опушенными цветоносами.

На Кавказе цветочные корзинки с их мясистыми обертками отваривают и употребляют в пищу как артишоки. Довольно крупные семена чертополоха Термера содержат 41—44% жирного полувысыхающего масла. Хороший медонос.

Чина Гмелина — Lathyrus gmelinii Fritsch.

Семейство Бобовые — Fabaceae

Травянистый многолетник 50—100 см высотой. Листья крупные (10—20 см длиной), с 3—5 парами листочков. Венчик желтый, к концу цветения — оранжевый. Цветет со второй половины мая по первую половину августа.

Растет в негустых смешанных темнохвойных и березово-осиновых лесах, травянистых и смешанных с березой сосновых борах, на лугах; в горах иногда поднимается до альпийского пояса, встречаясь близ лесной границы на субальпийских и реже альпийских лугах. В Сибири ареал этого вида ограничен на севере примерно 58—59° с. ш., на востоке доходит до оз. Байкал.

Молодые стебли и семена съедобны в сыром и вареном виде.

Чина клубневая — Lathyrus tuberosus L.

Семейство Бобовые — Fabaceae

Травянистый многолетник 25—80 см высотой. Тонкое корневище местами утолщено. Листья с одной парой листочков. Венчик пурпурово-розовый. Цветет в июне — августе.

Растет на степных, реже — на слабосолонцеватых лугах, лесных опушках, а также на полях и в сорных местах, иногда — как злостный сорняк. Распространен в южных степных и лесостепных районах Западной и Средней Сибири. Северная граница вида ограничена 55—56° с. ш., и лишь в Тюменской области произрастает несколько севернее (58° с. ш.). Как сорняк редко встречается в Якутии.

В пищу употребляются клубни, которые достигают размера лесного ореха. В сыром виде вкус их горьковатый и напоминает редиску. На Кавказе их очищают от коры, варят в соленой воде и употребляют в пищу, по вкусу они напоминают каштаны.

Чистец лесной — Stachys sylvatica L. (рис. 57)

Семейство Губоцветные — Lamiacea

Многолетник 40—120 см высотой. Листья сердцевидно-яйцевидные, черешковые. Цветки красные или розовато-лиловые. Цветет в июне — июле.

Произрастает в тайге, темнохвойных и сосновых влажных лесах, на высокогорных лугах, реже — по гарям и около жилья в Западной Сибири и в южных районах Красноярского края. Северная граница ареала проходит по 57—58° с. ш.

Съедобны клубни, которые используют в пищу как картофель или спаржу; пригодны они и для приготовления муки. В старинном русском ботаническом руководстве следующим образом характеризуются пищевые свойства чистеца: «Коренья телистые и людям можно варить и употреблять в кушанье. Сушеные и молотые вместо хлеба могут служить в нужном случае».

Аналогичными пищевыми особенностями характеризуется и **чистец болотный — S. palustris** L., произрастающий



Рис. 57. Чистец лесной.
1 — цветок.

по берегам водоемов, сырым лугам, кустарникам, на болотах, как сорное — на полях и отличающийся от предыдущего вида ланцетовидными (не сердцевидными), в верхней части стебля сидячими (без черешка) листьями.

В Сибири распространен гораздо шире, и граница его ареала доходит на севере до 60—61° с. ш. в Томской области и в Красноярском крае и до 64° с. ш. в Тюменской области. В Иркутской области, Забайкалье и в Якутии произрастает очень близкий к нему вид — **чистец шероховатый** — **S. aspera** Michx., и пищевые особенности у них, видимо, сходные.

Чистяк весенний — Ficaria verna Huds.

Семейство Лютиковые — Ranunculaceae

Многолетнее растение 15—30 см высотой. Листья цельные, округло-сердцевидные, 2—5 см в поперечнике; лепестки желтые. Корень состоит из пучка продолговато-овальных клубней. Цветет в мае.

Встречается на лесных опушках, среди кустарников, на лугах, реже — в лиственных лесах и на полях только в западной части Западной Сибири.

В пищу употребляются молодые побеги для салатов и как приправа, а также для супов и щей; цветочные почки готовят в уксусе с гвоздикой, как каперцы. Ко времени созревания плодов растение засыхает и становится ядовитым. Корневые клубни, напротив, только после отцветания заслуживают внимания как пищевой продукт: в них, в сухом виде, содержатся крахмал (до 13,5%) и сахаристые вещества (9,7%). Клубни чистяка употреб-

ляются в пищу в вареном виде, кроме того, из них можно приготовить суррогат кофе.

В Пермской области [Хребтов, 1942] клубеньки чистяка часто вымываются дождем из земли в большом количестве и собираются населением под названием «небесной манны» или «хлебного дождя».

Шикша черная, водяника, вороника, дорогая трава, киис ахылыга (якут.) — **Empetrum nigrum** L. (рис. 58)

Семейство Шикшевые, водяниковые — Empetraceae

Вечнозеленый кустарничек, с сильно ветвистыми и распластанными стеблями, 20—50 до 100 см длиной и более. Плод шаровидный, черный, до 5 мм длиной. Цветет в мае — июле; плодоносит в августе — сентябре.

В полярно-арктической области и альпийской зоне произрастает в сухих мохово-лишайниковых и каменистых тундрах и на прибрежных песчаных склонах. В лесной и степной зонах — чаще на торфяных болотах, а также на дюнах, в лиственничных и сосновых борах, в ельниках. Ареал этого сборного линнеевского вида, распада-



Рис. 58. Шикша черная.

ющегося на ряд мелких видов, описанных В. Н. Васильевым [1961], очень большой. В Сибири шикша растет в лесной, высокогорной и особенно обильно в полярно-арктической зонах, доходя на севере до Северного Ледовитого океана.

Съедобны плоды-ягоды шикши, содержащие до 90 мг% витамина С. Они используются в пищу в свежем, моченом или мороженом виде. У коренного населения северных народов из шикши готовят блюдо под названием «толкушка» — смесь ягод водяники с рыбой и тюленьим жиром. Ягоды можно использовать для варенья, приготовления мармелада, напитков и т. д.

Щавель конский, ат-кунак (казах.) — **Rumex confertus** Willd. (рис. 59)

Семейство Гречишные — Polygonaceae

Травянистый многолетник 60—120 см высотой. Нижние листья сердцевидно-яйцевидные, тупые. Внутренние доли околоцветника при плодах округло-сердцевидные, обыкновенно лишь одна из них с крупным вздутием, иногда небольшие вздутия (желвачки) бывают и на других долях. Цветет в июне — июле.

Распространен на лугах, иногда на солончаковых, лесных полянах, в рощах, на травяных склонах в степной и лесной зонах Западной Сибири (до 58° с. ш.). Иногда встречается в центральных и южных районах Красноярского края.

Используются в пищу стебли и семена, в голодные годы они служили пищевым суррогатом. Их измельчали в муку и прибавляли к муке зерновых для выпечки хлеба. Химический анализ сухого растения весьма положительный: 13,9% азотсодержащих веществ, в том числе — белка 12,7%, сырого жира около 2%, железа 0,2% (третья часть которого растворима), клетчатки 26—27% и золы 5,6%. Однако питательные достоинства щавеля невысокие из-за наличия неперевариваемой и неусвояемой клетчатки. Щавель конский богат провитамином А и витамином С.



Рис. 59. Щавель конский.
1 — плод, 2 — околоплодник.

Щавель курчавый — Rumex crispus L.

Семейство Гречишные — Polygonaceae

Многолетник 50—120 см высотой. Листья ланцетовидные или ланцетовидно-продолговатые, длинно заостренные, к основанию клиновидно суженные, по краю — мелкокурчавые. Наружные доли околоцветника цельнокрайные, иногда все или только одна снабжены при основании вздутием (желвачком). Цветет в июне — начале июля.

Встречается изредка на лугах, по окраинам полей, берегам рек, вдоль дорог, в сорных местах в основном в южных районах Сибири.

В пищу используют вкусные, питательные молодые листья, в них содержится до 190—200 мг % витамина С.

Щавель обыкновенный, кислый, кислятка, от-кунак (казах.) — Rumex acetosa L.

Семейство Гречишные — Polygonaceae

Многолетник 30—100 см высотой. Нижние листья длинночерешковые, их пластинка при основании стрело-

видная с вниз направленными лопастями. Доли околоцветника при плодах с сердцевидным основанием, в выемке с мясистым, вниз отогнутым придатком. Цветет в июне — июле.

Обитает на сырых лугах, в разреженных лесах, на травянистых склонах, залежах, около полей. Широко распространенный во всей Сибири вид. Встречается в лесостепной, лесной, высокогорной и полярно-арктической зонах до 79° с. ш. (Таймыр).

В пищу используют листья и молодые стебли (которые собирают до цветения) как в сыром виде (салаты), так и для щей, супов, пюре, начинки пирогов, их готовят и в смеси с картофелем и сахарной свеклой. Заготавливают щавель впрок, его можно консервировать в виде супового пюре, сушить, засаливать и заквашивать. В нашей стране и в Западной Европе его нередко разводят на огородах.

В листьях щавеля обыкновенного содержатся белки (36,4%), щавелево-кислые соли (0,5—0,9%), железо (до 0,2%), витамины С (66—90 мг %), A_1, B_1, в чем и заключается его пищевая ценность.

Щавель пирамидальный, длиннокорневой, кистецветный, кумуздык-дара (казах.) — **Rumex thyrsiflorus** Fingerh.

Семейство Гречишные — Polygonaceae

Многолетник 50—100 см высотой. Листья при основании стреловидные, с серповидно-изогнутыми лопастями, промежуток между которыми большей частью закругленно-выемчатый. Листочки околоцветника при плодах округлые и кое-где зазубрены по краям. Цветет в июне — июле.

Растет на заливных и суходольных лугах, на травянистых остепненных склонах, лесных полянах, в березовых колках. Весьма распространенное растение в степной и лесостепной зонах Южной Сибири. Граница ареала на севере (в Тюменской области) доходит до 58—59° с. ш. (в низовьях р. Оби — до 66° с. ш.). На востоке известен в Бурятии.

По хозяйственному значению подобен щавелю обыкновенному, за который и принимается населением. Витаминность листьев составляет 90 мг %.

Пищевое значение имеет также **щавель воробьиный**, малый, щавелек — **R. acetosella** L. Многолетник до 50 см высотой. Цветет в июне — июле.

Щетинник зеленый, зеленоколосный, ит-кунак или мск-куйрюк (казах.), чумиза (Дальний Восток) — **Setaria viridis** (L.) Beauv.

Семейство Злаки — Poaceae

Однолетник 5—75 см высотой. Соцветие бледно-зеленое, 2—11 см длиной и 6—15 мм толщиной. Прицветные чешуйки гладкие, щетинки зеленые, листья при основании без волосков, влагалища по краям волосистые. Цветет в июне — июле; плодоносит в августе — сентябре.

Произрастает на полях, дорогах, берегах рек, около жилищ, на скалистых и каменистых склонах, как сорное растение в основном в южных земледельческих районах.

В пищу используются очищенные от пленок зерна, из которых можно приготовить кашу.

В южных районах Сибири (чаще как сорняк) встречается **щетинник желтый**, сизый, или желтополосный — **S. glauca** (L.) Beauv. (рис. 60), который отличается от предыдущего волнисто-морщинистой нижней цветковой чешуей, более крупными колосками и рыжими или красноватыми щетинками.

Ободранные семена используются в пищу вместо пшена.

Щирица запрокинутая, отклоненная, колосистая, волосистая, подсвекольник — **Amaranthus retroflexus** L.

Семейство Аморантовые — Amaranthaceae

Яровой однолетник 20—100 см высотой. Листья яйцевидные, яйцевидно-ромбические или широколанцетовидные, пластинка 4—14 см длиной. Цветет в июле — августе.

Сорное растение, произрастает у жилищ, в огородах, садах, около полей и дорог. Щирица запрокинутая занесена в Европу из Северной Америки. В СССР впервые появилась на Кавказе в 70-х годах прошлого столетия.

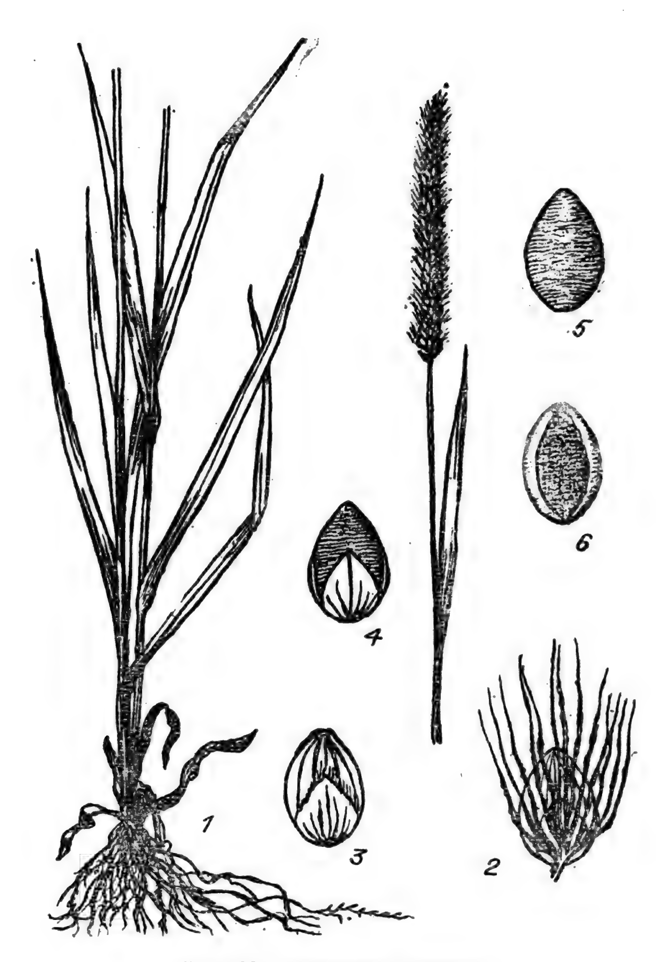


Рис. 60. Щетинник желтый.

1 — корневая система; 2 — колосок со щетинками; 3, 4 — колосок со спинки и с брюшной стороны; 5, 6 — ложный плодик со спинки и с брюшной стороны.

К настоящему времени распространилась очень широко. В Сибири ареал ее на севере доходит до 57—58° с. ш.

В пищу используют молодые листья, из них приготавливают супы и вторые блюда. Молодые побеги заменяют шпинат, их отваривают с солью, протирают через решето и добавляют масло и яйца. В листьях содержится витамин С (184 мг %). Кроме того, в пищу употребляются

семена, число которых на одном растении может достигать 500 тыс. и даже 1 млн. (семена мелкие, около 1 мм). Их можно использовать в качестве крупы. Химический состав семян вполне положительный: 8,6% воды, 10,0% клетчатки, 19,0% протеина, 7,9% жирного масла, 41,0% крахмала, 2,0% сахара, 4,5% золы и незначительное количество таннина.

Яблоня Палласа, сибирская, ранетка — **Malus baccata** (L.) Borkh.

Семейство Розоцветные — Rosaceae

Дерево 3—5 м высотой с извилистым стволом. Плоды желтые, с красноватым оттенком до 1 см в диаметре. Цветет в мае, плодоносит в сентябре.

Произрастает в долинах и по берегам рек. Естественно встречается в южных районах Иркутской области, на юге Бурятии и в Читинской области. Культивируется как декоративное в городах и в сельской местности юга Сибири.

В свежем виде плоды малосъедобны, но после того, как их тронет морозом, они становятся вкусными. Из них можно готовить варенье.

Ярутка полевая — **Thlaspi arvense** L. (рис. 61)

Семейство Крестоцветные — Brassicaceae

Яровой однолетник 20—80 см высотой. Стручки почти округлые. Лепестки белые. Цветет с мая по август.

Растет на пустырях, полях, огородах, дорогах, на солонцах, суходолах, по лугам, лесным опушкам. Один из наиболее распространенных сорняков во всех обжитых районах степной и лесной областей.

В пищу употребляются листья в виде салата; их можно использовать и как примесь к другим салатам, так как они имеют острый вкус и чесночный запах. Также они идут для приготовления супов и пюре. Заготавливают листья весной и в начале лета и сушат на зиму.

По калорийности зеленая масса ярутки очень близка к брюкве и капусте. Во всех частях растения содержится

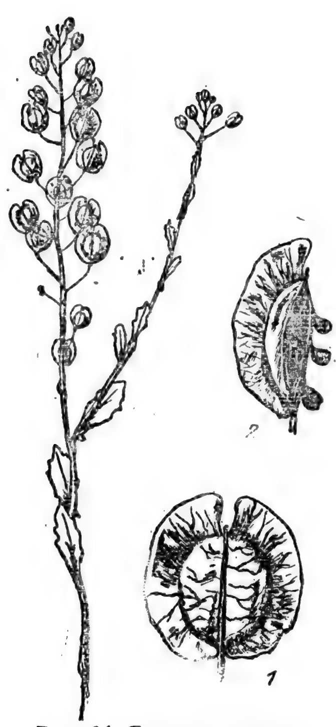


Рис. 61. Ярутка полевая.
1 — плод; *2* — плод в разрезе.

витамин С, но наиболее высокие показатели дали: плоды (442 мг %), листья во время плодоношения (411 мг %) и семена (477 мг %). В корнях витамина С заметно меньше (317 мг %) и еще меньше его в стеблях (до 175 мг %). Семена содержат до 33% жирного невысыхающего масла, годного для освещения и в пищу. В связи с масличностью семян используется в культуре. Она скороспела (вегетирует 70—75 дней) и способна давать урожай семян свыше 10—12 ц/га. Одно растение приносит от 900 до 2100 семян, масса 1000 шт. которых составляет 1,75 г.

Растение заслуживает огромного внимания, особенно для введения в культуру в северных районах страны.

Ясменник душистый — Galium odoratum (L.) Scop.

Семейство Мареновые — Rubiaceae

Корневищный многолетник, стебель 15—35 см высотой. Венчик белый. Цветет во второй половине мая — в июне.

Растет в темнохвойных, лиственных и смешанных сырых и тенистых лесах. Ареал в Сибири ограничен южными районами Западной Сибири и Красноярского края.

Свежая трава, особенно весной, очень душиста, в ней содержится кумаринглюкозид, который расщепляется энзимом эмульсионом с выделением пахучего вещества кумарина. Листья и стебли растения в свежем и сухом виде используются как приправа к салатам, овощам, ком-

потам, сладким блюдам и пудингам. В листьях содержится витамин С (87 мг %). Одно растение дает 0,4—0,9 г сырой надземной массы и 0,1—0,2 г — сухой.

Яснотка белая, глухая крапива —
Lamium album L.

Семейство Губоцветные — Lamiaceae

Травянистый многолетник 30—100 см высотой. Венчик белый. Цветет со второй половины мая по сентябрь.

Растет преимущественно в негустых лесах, по их опушкам, среди кустарников, на болотах, по берегам рек, в садах, на пустырях, часто как сорное — в лесной зоне и реже — в полярно-арктической области по влажным арктическим тундрам и прибрежным зарослям ив. В Красноярском крае северная граница ареала доходит до 69° с. ш. В Забайкалье произрастает форма с бледно-розовой верхней губой и со слабосердцевидными при основании, более узкими и длиннее заостренными листьями, приближающаяся к дальневосточной **яснотке бородатой** — **L. barbatum** Siebold et Zucc., которая растет и в Якутии.

Молодые побеги и листья употребляются для салата. Все зеленые части растения можно использовать в течение лета для приготовления щей, супов, пюре. Благодаря ароматичности яснотка применяется и как приправа к кушаньям. Ее листья вкусны и питательны, напоминают шпинат, особенно хороши они в супах. Витамина С в листьях 121 мг %, содержится также и провитамин А (до 15%).

Яснотка белая — хороший медонос. В Сибири, по данным Н. Н. Карташовой [Верещагин и др., 1959], хорошую нектаропродуктивность показывают цветки яснотки в дневные часы, после туманного и росистого утра. В таких условиях каждый цветок может дать до 2,5 мг нектара. Концентрация сахара в нектаре колеблется от 30 до 50%.

Ятрышник шлемоносный — Orchis militaris L.

Семейство Ятрышниковые — Orchidaceae

Многолетник 20—45 см высотой. Клубни яйцевидные. Цветки пестрые, в густом цилиндрическом соцветии; лопасти венчика фиолетово-розовые, а средняя часть губы

и шпорец — белые. Цветет во второй половине мая — начале июля.

Растет в разреженных лесах, по их опушкам, лесным лугам. В Западной и Средней Сибири встречается довольно часто, северная граница его ареала доходит до 57—58° с. ш. Значительно реже это растение встречается в Забайкалье и в Южной Якутии.

Клубни ятрышника под названием «салеп» содержат до 50% слизи (аробин и декстрин), 27% крахмала, 5% белковых веществ, сахар, смолы, щавелево-кислую известь и минеральные соли (2%).

На Кавказе из клубней приготавливают супы, желе, а измельченные в муку, они идут для приготовления теста. Заготавливают клубни в конце лета после отцветания. Перед сушкой их на 2—3 минуты помещают в кипяток, чтобы уничтожить горечь. Однако ятрышник произрастает одиночными экземплярами, и заготовка его в большом количестве затруднена.

А ИХ К СТОЛУ НЕ ПОДАЮТ!

Среди видов дикой флоры встречаются ядовитые растения, которые, попадая в организм человека, вызывают отравления, приводящие порой к смерти. Нередко их принимают за похожие на них съедобные. Особенно часты случаи отравления детей. Совершенно необходимо знать эти растения, места их обитания и ядовитые свойства. Приведем характеристику дикорастущих видов Сибири, наиболее опасных для здоровья и жизни.

Белена черная (рис. 62) — **Hyoscyamus niger** L.

Семейство Пасленовые — Solanaceae

Двулетнее сорное растение, с неприятным запахом, высота стебля 30—100 см. Прикорневые листья черешковые, стеблевые — сидячие, полустеблеобъемлющие, продолговато-яйцевидные, крупнозубчатые, сверху темно-зеленые, снизу светлее. Все растение покрыто мягкими волосками. Цветки крупные, неправильно-колокольчатые; венчик 5-лопастный, грязновато-желтый; плод — вздутая коробочка, напоминающая кувшинчик, с полушаровидной крышечкой; семена многочисленные, серо-бурого цвета. Цветет в июне — августе; семена созревают в июле — сентябре.

Встречается около жилья, у дорог, на полях, огородах, залежах. Северная граница ареала проходит по 60° с. ш. в Западной и Средней Сибири, произрастает в Бурятии и в Читинской области.

Ядовиты все части растения, но причиной отравления чаще являются семена. Действующим началом служат алкалоиды: гиосциамин, скополамин, атропин. Отравление



Рис. 62. Белена черная.



Рис. 63. Вех ядовитый.

вызывает сухость полости рта, кожную сыпь, жажду, тошноту и рвоту, сердечно-сосудистые нарушения, психическое расстройство, судороги. Симптомы отравления развиваются в промежутке времени от 10 мин до 15 ч.

Вех ядовитый, цикута (рис. 63) — Cicuta virosa L.

Семейство Зонтичные — Apiaceae

Корневище округлое или продолговатое, внутри полое, с поперечными перегородками. Стебель 50—150 см высотой, полый в междоузлиях, голый, с красноватым налетом, в верхней части многократно ветвящийся. Листья влагалищные, длинночерешковые, дважды, трижды перистые, к вершине стебля упрощаются. Цветки мелкие, белые, расположены сложным зонтиком с 10—20 лучами; плод округлый. Цветет в июле — августе.

Произрастает на болотах, по берегам рек и озер, влажным субальпийским лужайкам. Распространен во всех районах степной и лесной зон Сибири, на севере заходит в полярно-арктическую область.

Цикута — наиболее ядовитое растение флоры СССР. Ядовитые вещества (цикутотоксин и цикутин) содержатся во всех частях растения, но особенно в корневище, они и вызывают сильнейшее отравление (в 50% случаев смертельное). Яд действует быстро (в течение часа), вызывая эпилептические судороги, головокружение, сонливость, расширение зрачков, жжение в области живота, позывы на рвоту, чувство жажды, паралич языка, затруднение при глотании и дыхании, конвульсии и смерть. В качестве противоядия применяются рвотные средства, слабая уксусная кислота, черный кофе, горчичники на спину и плечи и другие средства.

Ядовитые свойства веха были известны с древних времен. По некоторым версиям, ядом цикуты был отравлен древнегреческий философ Сократ.

Волчеягодник обыкновенный, волчье лыко, волчьи ягоды (рис. 64) — **Daphne mezereum** L.

Семейство Волчниковые — Thymelaeaceae

Кустарник 30—70 см высотой. Листья очередные, зеленые, гладкие, цельнокрайные, обратнояйцевидно-ланцетовидные, 4—11 см длиной. Цветки розовые, сидячие, душистые, распускаются до развития листьев. Плод — ярко-красная овальная костянка. Цветет в мае — первой половине июня; плодоносит в июле — августе.

Этот небольшой, с ярко-красными привлекающими ягодами кустарник растет в лесной зоне Западной и Средней Сибири. Северная граница ареала проходит по 61° с. ш. (Западная Сибирь), опускаясь до 59° с. ш. в Красноярском крае, и еще южнее — в Иркутской области.

Весьма ядовиты кора и ягоды. Отравление вызывает сильное жжение в полости рта, воспаление горла, судороги.

Вороний глаз обыкновенный (рис. 65) — **Paris quadrifolia** L.

Семейство Лилейные — Liliaceae

Корневищный многолетник, стебель 15—40 см высотой. Листья по 4 (реже 5—6) в мутовке, широкоэллиптические, заостренные, с тремя жилками, длиной 5—14 см, шириной — 3—8 см. Цветок один с четырьмя наружными

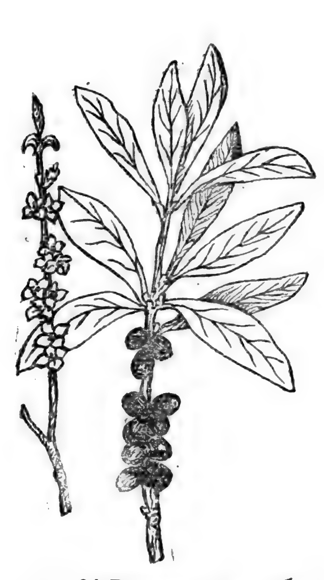


Рис. 64. Волчеягодник обыкновенный.

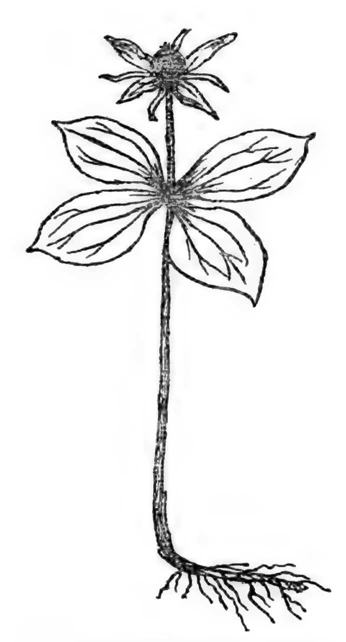


Рис. 65. Вороний глаз обыкновенный.

(ланцетовидными) и четырьмя внутренними (линейными) зелеными листочками, не опадающими после цветения. Плод — сизовато-черная крупная шаровидная ягода. Цветет в мае — июле; плодоносит в июле — августе.

Произрастает в лесах, среди кустарников, в тенистых местах. Обыкновенное растение лесной зоны. Северная граница ареала проходит почти по 62° с. ш. в Западной Сибири и 65° с. ш. в Красноярском крае; встречается в Якутии и в Забайкалье.

Все части растения ядовиты, особенно корневище и ягода, содержащие гликозиды паристифен и паридин. Корневище вызывает рвоту, а ягоды действуют на сердце.

Дурман обыкновенный (рис. 66) —
Datura stramonium L.

Семейство Пасленовые — Solanaceae

Однолетник 30—100 см высотой. Листья черешковые, яйцевидные, заостренные, при основании клиновидные,

крупно выемчато-зубчатые, 8—16 см длиной. Цветки крупные, одиночные в развилках стебля; венчик белый, воронковидный, до 8 см длиной. Плод — крупная яйцевидная (3—4 см длиной) колючая коробочка, содержащая до 500 черных семян. Цветет в июле — августе.

Рудеральный сорняк, селящийся вблизи жилья, по дворам и огородам. Встречается в Алтайском крае, изредка появляется как заносный в ряде южных районов Западной Сибири и Красноярского края.

Сильно ядовиты все части растения вследствие содержания алкалоидов: гиосциамина, скополамина, атропина и др. Симптомы отравления подобны симптомам белены черной.



Рис. 66. Дурман обыкновенный.

Чемерица Лобеля, кукольник (рис. 67) — **Veratrum lobelianum** Bernh.;
ч. арктическая — V. misae (Širj.) Loes. fil;
ч. черная — V. nigrum L.;
ч. даурская — V. dahuricum (Turcz.) Loes. fil.

Семейство Лилейные — Liliaceae

Крупные многолетние растения, стебель 50—170 см высотой (у ч. арктической — 20—40 см). Листья многочисленные, складчатые, нижние широкоэллиптические, коротко заостренные, до 20—25 см длиной и до 10—20 см шириной, кверху постепенно уменьшаются, самые верхние ланцетовидные. Цветки многочисленные в метельчатом соцветии. Околоцветник белый, желтовато-белый, желтовато-зеленый (у ч. черной — черновато-красный). Цветут с июня по август.

Произрастают в лесу, на лугах, берегах речек и озер. Распространены по всей Сибири (ч. арктическая — в арк-

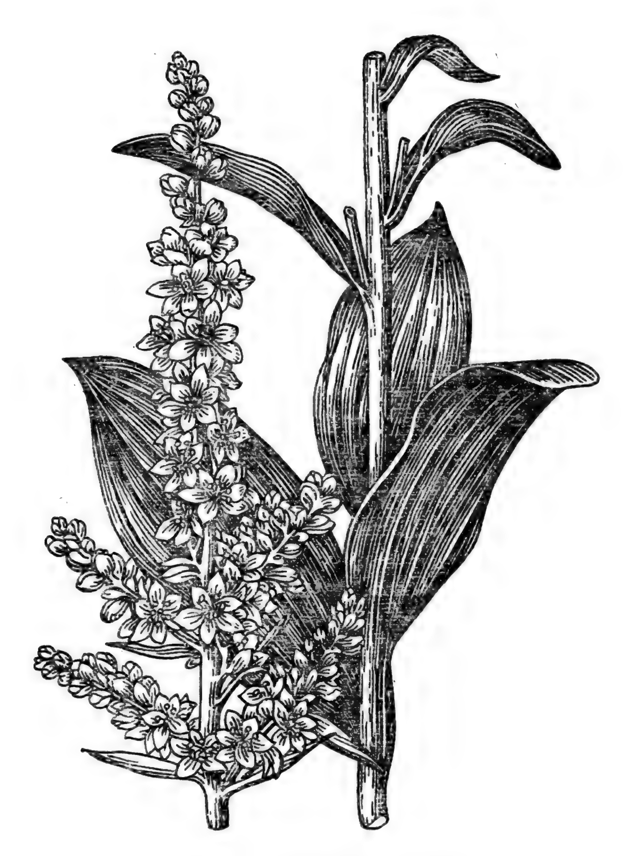


Рис. 67. Чемерица Лобеля.

тической части Сибири, а ч. даурская — в Забайкалье).

Все виды чемерицы очень ядовиты. Токсический эффект обусловлен влиянием суммы алкалоидов. Симптомы отравления: неприятное ощущение в носу, глотке, пищеводе, кашель, головная боль, тошнота, рвота, боль в животе, понос, ослабление сердечной деятельности, снижение артериального давления.

К числу ядовитых, но менее опасных растений относятся следующие виды:

Багульник болотный — Ledum palustre L. *Семейство Вересковые — Ericaceae.* **Токсично эфирное масло, которое накапливается на ягодах голубики, нередко произрастающей совместно, а также в багульниковом меде.**

Болиголов пятнистый — Conium maculatum L. *Семейство Зонтичные — Apiaceae.* Растение отличается неприятным мышиным запахом. Все его части ядовиты. Больше всего алкалоидов в молодых плодах, которые принимают за семена укропа.

Горошек мышиный — Vicia cracca L. *Семейство Бобовые — Fabaceae.* Семена этого вида горошка вызывают отравление глюкозидамивицином и вицианином.

Жимолость обыкновенная — Lonicera xylosteum L. *Семейство Жимолостные — Caprifoliaceae.* Отравление могут вызвать желто-красные плоды, содержащие глюкозид ксилостен.

Термопсис ланцетный, пьяная трава — **Thermopsis lanceolata** R. Br. *Семейство Бобовые — Fabaceae.* Отравление возможно при случайном поедании семян, содержащих алкалоиды цитизин и анагирин.

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

— А зачем эта книга? — спросит иной читатель.— Не послужит ли она рекламой для массового использования дикой флоры? Ведь найдутся энергичные люди, которые начнут уничтожать природу.

В глубине души хочется верить, что, прочтя книгу, человек не только не примется за активное бессистемное собирательство, а, наоборот, глубже поймет важность бережного отношения к окружающей его дикой природе.

Конечно, полученная информация может вызвать естественное любопытство — попробовать неизвестные или малознакомые съедобные растения, и какие-то из них придутся по вкусу. Но для заготовки вкусных и полезных пищевых растений не обязательно ходить в лес, проще посадить их у себя в огороде, на даче. Так было всегда, так возникла наука селекция, такой путь прошли все культурные растения. Отбор полезных растений в дикой природе продолжается и едва ли когда прекратится. Сколько выведено сортов смородины? Десятки. И все они произошли от дикой черной смородины. А сколько безымянных сортов в личных огородах и садах, стихийно отобранных, наиболее урожайных и с высокими вкусовыми свойствами?

Внутривидовое разнообразие диких растений по качеству и количеству полезных свойств чрезвычайно велико, т. е. их внутривидовой генофонд бесконечно разнообразен, и человек, используя методы генетики и селекции, создает такие сорта, которые значительно превосходят по многим показателям своих диких предков, а внешне их родство порой даже трудно установить.

Безусловно, нет надобности все дикорастущие съедобные растения переносить в культуру, особенно те, которые произрастают вокруг нас в массе. Здесь достаточна

разумная эксплуатация угодий. Использование дикорастущих богатств на научно разработанной основе позволяет не только брать возможное, но и увеличивать имеющееся. Большинство дикорастущих съедобных растений произрастает в лесной зоне. В лесном хозяйстве мероприятия по заготовке дикорастущих полезных растений относятся к так называемому побочному пользованию лесом. Но если главное пользование лесом — заготовка древесины — с давних пор имеет научно разработанную основу, то заготовка ягод, грибов, орехов, лекарственного и технического недревесного сырья нередко ведется без учета биологических и экологических особенностей растений и природы в целом. Плохо учитываются оптимальные сроки сбора, недостаточно разработаны способы заготовки (практически отсутствует механизация), восстановления, улучшения роста и повышения урожайности полезных растений. Совершенно очевидно, что побочное пользование не должно быть оторвано от главного, потому что не всегда ценность древесины выше других полезностей леса. Нередко заготовка орехов, ягод, грибов, других пищевых растений, лекарственного сырья, добыча пушнины могут оказаться рентабельнее заготовки древесины. Экономика природопользования должна решаться комплексно и рационально.

Однако при заготовке полезных растений необходимо знать и постоянно помнить, что в природе имеются редкие и исчезающие виды, сбор которых запрещен или ограничен и должен проводиться со знанием дела. Среди съедобных дикорастущих растений в список таких видов, по данным сводки «Редкие и исчезающие растения Сибири» [1980], вошли абрикос сибирский, водяной орех плавающий, дягиль аптечный, калина обыкновенная, кандык сибирский, красоднев желтый (лилия желтая), кувшинки чисто-белая и четырехугольная, лилии Буша, карликовая, кудреватая и пенсильванская, липы сердцелистная и сибирская, лук алтайский, облепиха крушиновая, первоцветы крупночашечковый и Палласа, пионы уклоняющийся (марьин корень) и белоцветковый, ревени волнистый и компактный, рогоз узколистный, рододендрон даурский, смородина колымская, солодка уральская, тюльпан одноцветковый, черемуха обыкновенная, яблоня Палласа (сибирская), ятрышник шлемоносный.

Многие из этих растений безжалостно уничтожаются из-за их красоты. Редкие и исчезающие виды съедобных

растений включены в книгу для селекционной работы с ними и с познавательной целью. Использование их в пищу в обыденной жизни совершенно недопустимо (кандык сибирский, кувшинки, лилии, липы, лук алтайский, тюльпан одноцветковый, ятрышник шлемоносный), или надо делать это умеренно и бережно.

Наш общий долг — не допустить в Красную книгу ни одного вида растений; более того, необходимо, чтобы со временем их количество сократилось до минимума.

Научная разработка комплексного, наиболее рационального использования природных угодий должна включать охрану всей растительности, так как каждый вид не существует сам по себе, а произрастает в сообществе с другими растениями, животными и микроорганизмами. С уничтожением леса исчезают или резко сокращают урожайность многие виды грибов, ягод и других полезных растений. Загрязнение водоемов способствует исчезновению многих водорослей и прибрежной растительности, среди которых много ценных пищевых растений (камыш, рогоз, водяной орех, кувшинки, стрелолист и др.). Для сохранения ценных видов растений необходимо правильное и бережное отношение к природе в целом, где все живое и мертвое настолько тесно переплетено и взаимообусловлено, что нарушение порой одного компонента частично или полностью разрушает все сообщество.

В наше время даже неурожайный год в тех или иных районах страны не может быть причиной голода, в любом случае люди будут обеспечены необходимыми продуктами питания. Но иногда в экспедиционных условиях или в туристских маршрутах возникают экстремальные ситуации, когда знание пищевых свойств диких растений оказывается спасительным для здоровья, а порой и жизни людей.

ЛИТЕРАТУРА

Атлас ареалов и ресурсов лекарственных растений СССР.— М.: ГУГК, 1976.— 340 с.

Бобров Е. Г. Лесообразующие хвойные СССР.— Л.: Наука. Ленингр. отд-ние, 1978.— 185 с.

Верещагин В. И., Соболевская К. А., Якубова А. И. Полезные растения Западной Сибири.— М.; Л.: Изд-во АН СССР, 1959.— 348 с.

Верзилин Н. М. По следам Робинзона.— Л.: Дет. лит., 1974.— 320 с.

Гарибова Л. В., Дундин Ю. К., Коптяева Т. Ф., Филин В. Р. Водоросли, лишайники и мохообразные СССР.— М.: Мысль, 1978.— 366 с.

Горбунов А. Б. Ягодные // Дикорастущие и культивируемые в Сибири ягодные и плодовые растения.— Новосибирск: Наука. Сиб. отд-ние, 1980.— С. 5—76.

Грант В. Эволюция организмов.— М.: Мир, 1980.— 408 с.

Губанов И. А., Крылова И. Л., Тихонова В. Л. Дикорастущие полезные растения СССР.— М.: Мысль, 1976.— 360 с.

Даниленко В. С., Родионов П. В. Острые отравления растениями.— Киев: Здоров'я, 1981.— 104 с.

Деревья и кустарники СССР: В 6 т.— М.; Л.: Изд-во АН СССР, 1949—1962.— Т. 1—6.

Деревья и кустарник СССР/Бородина Н. А., Некрасов В. И., Некрасова Н. С. и др.— М.: Мысль, 1966.

Йорданов Д., Николов П., Бойчинов П. Фитотерапия.— София: Медицина и физкультура, 1976.— 349 с.

Караваев М. Н. Дикорастущие лекарственно-технические и пищевые растения Якутии.— Якутск, 1942.— 54 с.

Караваев М. Н. Конспект флоры Якутии.— М.; Л.: Изд-во АН СССР, 1958.— 190 с.

Клобукова-Алисова Е. Н. Дикорастущие полезные и вредные растения Башкирии: В 2 т.— М.; Л.: Изд-во АН СССР, 1958—1960.

Кощеев А. К. Дикорастущие съедобные растения в нашем питании.— М.: Пищ. пром-сть, 1980.— 255 с.

Колдаев В. Н. Заготовка дикорастущих пищевых продуктов.— М.: Лесн. пром-сть, 1972.— 96 с.
Колесников Б. П. Дикие съедобные растения.— Владивосток: Изд-во Боевая вахта, 1943.— 55 с.
Коновалов Н. А., Раскатов П. Б. Пищевые и лекарственные растения лесов.— М.: Гослестехиздат, 1944.— 52 с.
Королева А. С., Красноборов И. М., Пеньковская Е. Ф. Определитель растений Новосибирской области.— Новосибирск: Наука. Сиб. отд-ние, 1973.— 368 с.
Коропачинский И. Ю. Древесные растения Сибири.— Новосибирск: Наука. Сиб. отд-ние, 1983.— 384 с.
Красноборов И. М. Высокогорная флора Западного Саяна.— Новосибирск: Наука. Сиб. отд-ние, 1976.— 378 с.
Крылов Г. В., Степанов Э. В. Зеленая аптека Кузбасса.— Кемерово: Кн. изд-во, 1979.— 230 с.
Крылов П. Н. Флора Западной Сибири: В 12 т.— Томск: Изд-во Том. ун-та, 1927—1964.— Т. 1—12.
Куминова А. В. Дикорастущие полезные растения Кемеровской области.— Кемерово: Кузбасс, 1953.— 68 с.
Малышев Л. И. Высокогорная флора Восточного Саяна.— М.; Л.: Наука, 1965.— 368 с.
Определитель растений юга Красноярского края.— Новосибирск: Наука. Сиб. отд-ние, 1979.— 670 с.
Павлов Н. В. Растительное сырье Казахстана.— М.; Л.: Изд-во АН СССР, 1947.— 552 с.
Павлов Н. М., Свистова Г. В. География дикорастущих плодов, ягод, грибов, лекарственного сырья СССР и их заготовок потребительской кооперацией.— М., 1967.— 64 с.
Палкин А. И., Шевелева Г. А. Плодоношение и урожайность ягод и грибов в сосновых лесах Енисейского кряжа // Лесная таксация и лесоустройство.— Красноярск: изд. Сиб. технолог. ин-та. 1979.— С. 37—40.
Папорков М. А. Школьные походы в природу.— М.: Просвещение, 1968.— 280 с.
Поздняков Л. К. Лесное ресурсоведение.— Новосибирск: Наука. Сиб. отд-ние, 1973.— 120 с.
Попов М. Г. Флора Средней Сибири: В 2 т.— М.; Л.: Изд-во АН СССР, 1957—1959.— Т. 1—2.
Растительные ресурсы СССР.— Л.: Наука. Ленингр. отд-ние, 1984.— 460 с.
Редкие и исчезающие растения Сибири.— Новосибирск: Наука. Сиб. отд-ние, 1980.— 224 с.
Сергиевская Л. П. Дикорастущие съедобные травы.— Томск, 1942.— 4 с.

Соболевская К. А. Растительность Тувы.— Новосибирск: Кн. изд-во, 1950.— 139 с.

Соболевская К. А. Конспект флоры Тувы.— Новосибирск: Кн. изд-во, 1953.— 244 с.

Сорные растения СССР: В 4 т.— Л.: Изд-во АН СССР, 1934—1935.— Т. 1—4.

Станков С. С. Дикорастущие полезные растения СССР.— М.: Сов. наука, 1951.— 315 с.

Стрижев А. Н. Травы вокруг нас.— М.: Колос, 1983.— 224 с.

Хребтов А. А. Дикорастущие пищевые и вкусовые растения Молотовской области.— Молотов: Молотовгиз, 1942.— 56 с.

Черепанов С. К. Сосудистые растения СССР.— Л.: Наука. Ленингр. отд-ние, 1981.— 510 с.

Черепнин Л. М. Весенние школьные экскурсии по ботанике в условиях лесостепной полосы Красноярского края.— Канск: Власть советов, 1945.— 28 с.

Черепнин Л. М. Флора южной части Красноярского края: В 6 т.— Красноярск: Кн. изд-во, 1957—1967.— Т. 1—6.

Черепнин Л. М. Растительность Красноярского края // Природные условия Красноярского края.— М.: Изд-во АН СССР, 1961.— С. 160—187.

Шарапов Н. И. Новые жирно-масличные растения.— М.; Л.: Изд-во АН СССР, 1956.— 112 с.

Энциклопедический словарь лекарственных, эфиромасличных и ядовитых растений.— М.: Гос. изд-во с.-х. лит., 1951.— 488 с.

ПОСЕЗОННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПИЩЕВЫХ РАСТЕНИЙ

Растение	Части растений	Время сбора	Использование	Примечание
1	2	3	4	5
Аир обыкновенный	Листья	С весны до осени	Как ароматическое	Лекарственное
	Листовая розетка	» »	На варенье	
	Корневища	Весна, осень	Как ароматическое; на цукаты	
Бадан толстолистный	Перезимовавшие листья	Круглый год	Для чая	»
Бедренец камнеломковый	Свежие молодые листья и сушеные	Весна, лето	В салаты, винегреты, супы	—
	Корни свежие и сушеные	» »	Для приправ	
Белокрыльник болотный	Корневища (вываренные, высушенные и смолотые)	Ранняя весна осень, зима	Как ароматическое	Лекарственное, в свежем виде ядовито, особенно плоды
Береза	Сок	Ранняя весна	Как напиток; получают сахарный сироп	Лекарственное
	Листья	Весна	Для витаминного напитка	
Бор развесистый	Семена	Июль, август	Для выпечки хлеба	—
Борщевик рассеченный, б. сибирский, б. бородатый	Молодые стебли	Весна, начало лета	В сыром виде	—
	Молодые листья и стебли	С весны до середины лета	В салаты, супы, щи; как начинка для пельменей; на гарниры, икру	

	Корневища	Весна, осень	Как корнеплоды	
Боярышник алтайский, б. даурский, б. кроваво-красный, б. Максимовича	Ягоды	Август, сентябрь	В свежем виде; на повидло, кисель, желе; для напитков, кофе, чая	Лекарственное
Брусника	»	» »	В свежем и засахаренном виде; на варенье, джем, кисель, сок	»
	Листья	Круглый год	Для чая	
Бубенчик лилиелистный, б. четырехлистный, б. широколистный	Молодые листья и побеги	С весны до середины лета	В салаты, супы	Рекомендуются в культуру
	Корневища	Весна, конец лета, осень	В супы, на гарниры	
Вишня кустарниковая	Плоды	С июля по сентябрь	В свежем виде; на варенье, компоты, кисели, лимонады, квас	Рекомендуется в качестве подвоя
Водяной орех плавающий	Плоды (орехи)	Конец августа, сентябрь	В сыром, вареном, печеном виде; для выпечки хлеба и кондитерских изделий	Рекомендуется в культуру, необходима охрана
Голубика	Ягоды	С конца июля по сентябрь	В сыром виде; на варенье, кисели, желе, компоты; для напитков, начинки пирогов	Рекомендуется в культуру
Горец горный	Молодые стебли и листья	С весны до середины лета	В салаты, щи, на пюре; для начинки пирогов, пельменей	Лекарственное
Г. живородящий	Луковички соцветия	С июля по сентябрь	В сыром виде; сушеные для супов и каш; печеные	—
	Клубеньки корневища	Конец лета, осень	В сыром виде; для каш, чая	

Продолжение прил.

1	2	3	4	5
Г. змеиный	Молодые листья и побеги	С весны до конца лета	В салаты, супы	Лекарственное
	Корневища	Конец лета, осень	На муку (добавка к зерновой)	
Г. птичий	Молодые листья и стебли	Весна, лето	В салаты, супы, похлебки	—
Горноколосник колючий	Листья (шишки)	С ранней весны до осени	В салаты, винегреты	—
Горошек волосистый	Семена (промытые и вымоченные в содовом растворе)	Июль, август	Как горох или чечевица (для супов, похлебки, каш)	—
Гравилат городской, г. речной	Молодые листья и побеги	С весны до середины лета	В салаты, супы	—
	Корни	Весна, начало лета (до цветения)	Для ароматизации блюд и напитков (заменитель гвоздики)	
Гречиха татарская	Плоды	Август	Для каш	—
Девясил высокий	Корневища и корни	Осень	Получают сахар; на повидло, напитки; корневища добавляют в первые и вторые блюда	Лекарственное
Дудник лесной	Молодые стебли	Весна, начало лета	В салаты	Медонос
	Черешки листьев, побеги	То же	В щи, супы	
	Цветочные почки	Июнь, июль	На цукаты; для жаркого	
Дурнишник зобовидный, д. сибирский	Молодые листья	Весна, лето	В супы, похлебки	—
	Семена	Август, сентябрь	Получают масло	
Дягиль аптечный	Молодые стебли	Весна, лето	Как приправа к различ-	Рекомендуется в

			ным блюдам	культуру, лекарственное, необходима охрана
	Семена	Конец лета	Как пряно-ароматическое	
	Корневища	Осень	На цукаты, варенье; как пряно-ароматическое	
Ежа сборная	Молодые побеги	Весна, начало лета	В салаты, супы; на пюре	—
Ежевика сизая	Ягоды	С середины лета до осени	В свежем виде; на варенье, желе, кисели, сиропы; для напитков	Медонос
	Молодые листья	Весна, лето	Для чая	
Ежовник куриное просо	Семена	Август, сентябрь	В супы; для каш	—
Жимолость алтайская синяя, ж. Палласа, ж. Турчанинова, ж. съедобная	Ягоды	Июль, август	В свежем виде; на варенье, кисели; для напитков	Рекомендуется в культуру, лекарственное
Звездчатка Бунге, з. мокрец	Молодые листья и побеги	До цветения (май, начало июня)	В салаты, супы	—
Земляника зеленая, з. лесная, з. восточная	Ягоды	С конца июня до начала августа	В свежем виде; на варенье, повидло, мармелад; для начинки пирогов, конфет и т. д.	Лекарственное (з. лесная)
Зопник клубненосный	Клубни	Ранняя весна, осень	В печеном виде; в супы; на пюре; для каш	—
Калина обыкновенная	Ягоды	Август, сентябрь	На повидло, кисели, уксус	Лекарственное, требуется охрана
	Семена	То же	Как суррогат кофе	
Калужница болотная, к. перепончатая	Цветочные бутоны	Апрель, май	Маринуют; на пюре	В сыром виде растение ядовито
	Молодые побеги	Весна	В сушеном виде — приправа	
	Корни	Весна, осень	Мука — для хлеба	

1	2	3	4	5
Камыш озерный, к. Тебернемонтана	Основание стеблей	Лето	В сыром виде; мука — для хлеба	—
	Корневища	Ранняя весна, осень	Мука — для хлеба; сироп	
Капуста полевая, к. хреновидная	Семена	С середины лета до октября	Получают масло	Медонос
Карагана древовидная	Незрелые бобы	Июнь	Как бобы	—
	Семена	Август	В супы; для каш	
	Листья	Весна, лето	Витаминное	
Катран татарский	Молодые листья и стебли	Весна, начало лета	В сыром и вареном виде (как капуста)	—
	Корневища	Осень	Для отвара	
Кедр сибирский, кедровый стланик	Семена (орехи)	»	В сыром виде; получают масло, кедровое молоко и сливки; жмых — для халвы, тортов	Рекомендуется в культуру (к. сибирский), лекарственные
	Хвоя	Круглый год	Для витаминного напитка	
Кизильник одноцветковый, к. черноплодный	Ягоды	Август, сентябрь	В сыром виде (вкусовые достоинства низкие)	Подвой для груш (к. черноплодный)
Кислица обыкновенная	Листья	Весна, лето	Как щавель — в салаты и супы; для напитков	—
Кладония оленья	Таллом (вегетативное тело)	Круглый год	Мука — для хлеба (добавка к зерновой)	—
Клевер гибридный, к. луговой, к. ползучий	Молодые листья и стебли	Весна, лето	На салаты; мука — для хлеба (примешивается к зерновой); в квашеном и маринованном	—

			виде	
	Цветочные головки	С весны до осени	Мука	
Клоповник широколистный	Молодые листья и побеги	Весна, лето	В салаты	—
	Семена	С июля по сентябрь	Как пряность (заменитель перца)	
Клубнекамыш морской, к. скученный	Клубни	Осень, ранняя весна	В сыром и отваренном виде; мука, смешанная с зерновой,— для хлеба	—
Клюква болотная, к. мелкоплодная	Ягоды	С августа по октябрь и весной	Для начинки конфет; на варенье, кисели; для напитков	Лекарственные
Княженика	»	Июль, август	В свежем виде; для морса	—
Колокольчик сборный	Молодые прикорневые листья	Весна, начало лета	В супы, щи	—
Колосник кистевидный	Семена	Август, сентябрь	Мука — для хлеба, лепешек и т. д.	Рекомендуется в культуру
	Побеги и почки	Весна, лето	В салаты, винегреты, супы; на пюре	—
Конопля посевная, к. сорная	Семена	Август, сентябрь	Получают масло	—
Костяника	Ягоды	То же	В сыром виде; на варенье, маринады; для напитков	—
Крапива двудомная, к. жгучая, к. коноплевая	Молодые побеги и листья	Апрель, май, июнь	В супы, щи, как шпинат; мука — для хлеба (смешанная с зерновой)	Лекарственное (к. двудомная)
Кровохлебка лекарственная	Молодые листья	Весна, лето	В салаты	Лекарственное
	Корневища	Осень	В вареном виде	

1	2	3	4	5
Крупноплодник дольчатый	Корневища	Конец лета, осень	В сыром виде, но обычно как картофель	—
	Семена	С июля по сентябрь	Получают масло	
Крыжовник игольчатый	Ягоды	Вторая половина лета	В сыром, засахаренном и сушеном виде; на варенье, компоты, сиропы, желе и т. д.	—
Кубышка желтая, к. малая	Корневища	Конец лета, осень, весна	Жареные или отваренные в соленой воде; из муки выпекают хлебные изделия	В сыром виде ядовиты, лекарственные
Кувшинка чисто-белая, к. малая	»	То же	Аналогично кубышке	В сыром виде ядовиты, редкие
Лабазник вязолистный	Молодые побеги, корни	Весна	В отваренном виде	—
	Листья	Весна, лето	Витаминное	
	Цветки	Лето	Для чая	
Л. шестилепестный	Клубеньки	Осень	В отваренном виде и сырые	—
	Листья	Весна, лето	Витаминное	
Лапчатка гусиная	Молодые листья и побеги	» »	В салаты, супы	—
	Корневища	Весна, осень	В вареном виде; из высушенных получают муку	
Ластовень сибирский	Молодые плоды	Июль, август	В соленом виде	—
Лебеда копьевидная	Молодые листья и всходы	Весна, лето	В салаты; на пюре	—

	Зрелые семена	Август сентябрь	В супы; для каш	
Л. отклоненная, л. раскидистая, л. прибрежная, л. сорная, л. садовая	Молодые листья и всходы	Весна, лето	В салаты; в вареном виде	—
Лен сибирский	Семена	С июля по сентябрь	Получают масло	—
Лещина разнолистная	Орехи	Август, сентябрь	Получают масло; в сыром и поджаренном виде; в кондитерском производстве	Рекомендуется в культуру
Лилии	Луковицы	Конец лета, осень	В сыром и вареном виде; высушенные — на муку для различных блюд	Требуется охрана
Липа сердцевидная, л. сибирская	Семена	Август, сентябрь	Как орехи лещины	Требуется охрана, медоносы
	Молодые листья	Весна	В салаты; из высушенных получают муку, которая добавляется в зерновую	
Лиственница сибирская, л. Гмелина, л. Каяндера	Хвоя	С весны до середины лета	Для витаминного напитка	Лекарственные
Ложечница арктическая	Надземные части	Весна, лето	В салаты; в соленом виде; как пряность; витаминное	Рекомендуется в культуру
Лопух войлочный, л. гладкий	Молодые стебли и листья	Весна	В салаты, супы	Лекарственные
	Корни	Осень	В сыром виде; в супы (вместо картофеля), во вторые блюда: на повидло; для кофе и т. д.	Рекомендуется в культуру

1	2	3	4	5
Лук алтайский	Луковицы и листья	Осень	Как огородный лук	Рекомендуется в культуру, требуется охрана
Л. линейный	Листья	Весна, лето	Как приправа; витаминное	—
Л. победный (черемша)	Молодые побеги	Весна, начало лета	В свежем, соленом, квашеном виде и как приправа; витаминное	—
Л. скорода	Листья	Весна, лето	В свежем и соленом виде	Рекомендуется в культуру
Л. стареющий	Листья, луковицы	» »	В свежем, сушеном и квашеном виде	—
Л. поникающий	Листья	Весна, лето	В сыром и вареном виде; витаминное	Рекомендуется в культуру
Л. угловатый	Листья, луковицы	» »	Как приправа к первым и вторым блюдам	—
Малина обыкновенная, м. сахалинская	Ягоды	Август, сентябрь	В свежем и сушеном виде; на варенье, сироп, кисель, пастилу и т. д.	Медоносы, лекарственные
	Листья	Весна, лето	Для чая; витаминное	
Манжетка обыкновенная	Молодые листья и побеги	» »	В салаты, супы; готовят на зиму в сушеном и соленом виде	—
Марь белая, м. зеленая, м. городская	То же	» »	В салаты, супы, как шпинат; из сушеных — муку для хлеба	—
	Семена	Август, сентябрь	Для каши; в похлебки	

М. красная, м. многолистная, м. многосеменная	Молодые листья и побеги	Весна, лето	В салаты, супы, как шпинат	—
Медуница лекарственная	Молодые листья и побеги	Весна	В салаты, супы	Лекарственное
Мелиса лекарственная	Листья и побеги	Весна, лето	Как эфирно-масличное; приправа к первым и вторым блюдам; для напитков	Высушенной травой натирают новые ульи; медонос, лекарственное
Миндаль низкий, м. черешковый	Плоды	Август, сентябрь	Получают масло; в жареном виде	—
Можжевельник ложноказацкий и другие виды	Ягоды	Сентябрь, октябрь	Получают сахар; как пряность (в большом количестве ядовит); для кофе	Ягоды в незрелом виде ядовиты, лекарственные
	Хвоя	Лучше осенью и зимой	Витаминное	
Морошка приземистая	Ягоды	Июль, август	В сыром, моченом, пареном виде; на варенье	—
Недоспелка копьевидная	Побеги и нераспустившиеся листья	Весна	В салаты, солянки, супы	Лекарственное
Облепиха крушиновидная	Ягоды	Конец лета, осень	В свежем виде; на варенье, желе; для сока и т. д.	»
Огуречная трава	Листья, молодые растения	Весна, начало лета	В салаты, супы, как шпинат; для чая	Медонос, рекомендуется в культуру
Одуванчик лекарственный	Листья	Весна, лето	В салаты; на пюре; в квашеном виде	Рекомендуется в культуру, лекарственное
	Соцветия	» »	На варенье; в салаты	
	Корни	Осень, ранняя весна	Для кофе	
Окопник лекарственный	Листья	Весна, лето	В салаты, супы	Лекарственное

1	2	3	4	5
Орляк обыкновенный	Побеги	Май, июнь	В свежем, соленом, жареном виде	Антисептик
	Корневища	Весна, осень	Из муки пекут хлеб	
Осот полевой, о. огородный	Молодые листья и стебли	Весна, начало лета	В салаты, супы; на пюре	—
Очиток пурпурный	Молодые листья и побеги	Весна, лето	В салаты, винегреты, щи, похлебки; в квашеном виде	Рекомендуется в культуру
Паслен черный	Ягоды	С августа по октябрь	В сыром виде; как начинка для пирогов	Лекарственное
	Молодые листья	Весна, лето	Как шпинат	
Пастернак посевной	Корни	Конец лета, осень	В винегреты, супы, бульоны	В прошлом заменял картофель, лекарственное
	Листья, цветки	Лето	Как петрушка	
Пастушья сумка обыкновенная	Молодые листья	Весна, лето	В салаты, щи, бульоны; жареные с мясом; сушат и солят впрок	Рекомендуется в культуру, лекарственное
Первоцвет крупночашечковый, п. Палласа	Листья	» »	В салаты; витаминное	То же
Пион уклоняющийся	Корни	Конец лета, осень	Сушеные отваривают с мясом	Требуется охрана, лекарственное
Подорожник большой	Молодые листья	Весна, лето	В салаты, супы, котлеты; на пюре	Лекарственное
	Семена	Конец лета, осень	Как приправа	
Прозанник	Молодые прикорневые листья	Весна, лето	В салаты, супы, щи	—
Просвирник курчавый и другие виды	Молодые листья и побеги	» »	В салаты; на пюре	—

Пырей ползучий	Корневища	Круглый год	В салаты, супы, на гарниры; из муки — вкусный и питательный хлеб	Лекарственное
Рдест плавающий	Клубнеобразные корневища	Конец лета, осень	В сыром виде и печеные	—
Ревень волнистый	Черешки листьев	Лето	На варенье, компоты, кисели, квас, мармелад, цукаты, в свежем виде	Требуется охрана, рекомендуется в культуру северных районов, лекарственное
Р. компактный	Черешки листьев, стебли с нераспустившимися соцветиями	»	В сыром виде; в борщ; на кисели, варенье, компоты; для начинки пирогов	То же
Рогоз широколистный, р. узколистный	Корневища	Осень, весна	Печеные, жареные; из муки выпекают хлеб, бисквиты и другие кондитерские изделия; на кисели	Требуется охрана
	Проростки	Весна, лето	В сыром и отваренном виде	
	Молодые цветоносные стебли	» »	Маринуют	
Рододендрон даурский	Цветки	» »	В салаты	»
Роза иглистая, р. коричная, р. даурская	Плоды	С августа по октябрь	В свежем виде; на кисели, компоты, варенье; перемолотые — для начинки пирогов; на повидло; добавляются в зерновую муку; для чая; витаминное	Лекарственные
	Лепестки	Июнь, июль	На варенье; для чая	

1	2	3	4	5
Рыжик посевной	Семена	Лето	Получают масло	—
Рябина сибирская	Ягоды	С августа по октябрь	На варенье, повидло, пастилу, квас, уксус; мука — для начинки пирогов; витаминное	Лекарственное
	Семена	То же	Получают масло	
Ряска маленькая	Все растение	С весны до осени	В салаты, супы	Высокие вкусовы качества
Свербига восточная	Листья	Весна, лето	В салаты, щи, супы, на пюре	Рекомендуется в культуру
Сердечник луговой, с. горький	»	» »	В салаты, винегреты, супы; витаминное	То же
Синяк обыкновенный	Прикорневые листья и молодые стебли	Весна, начало лета	В вареном виде, как шпинат	Ядовито, очень хороший медонос
Смолевка	Проростки	Весна, лето	В салаты	—
Смородина	Ягоды	Июль, август	В сыром виде; на варенье, желе, кисели; для сиропов	Для селекции, лекарственное (с. черная)
	Листья	Июнь — сентябрь	Для чая	
Сныть горная, с. обыкновенная	Нераспустившиеся листья и черешки	Весна	В салаты, щи, супы; на котлеты; приправы к другим блюдам	—
	Черешки листьев	Весна, лето	Готовят икру, маринуют	
	Листья	» »	Заквашивают впрок	

Солерос европейский	Зеленая масса	» »	Как овощ	Рекомендуется в культуру
Солодка голая, с. уральская	Корни	» »	Получают сахар	Лекарственные, охрана (с. голая)
Сосна обыкновенная	Хвоя	Круглый год	Для витаминного напитка	Лекарственное
Спаржа обыкновенная	Белые стеблевые побеги	Весна, лето	Отваренные с маслом и другими приправами; для консервирования	—
	Семена	Август, сентябрь	Для кофе	
Страусник чернокоренный	Черешки молодых бесплодных листьев	Весна, до развертывания листьев	Подобно папоротнику-орляку	—
Стрелолист стрелолистный, с. плавающий	Клубневидные образования	Осень	В сыром, вареном, печеном виде; мука идет на приготовление различных блюд	Рекомендуется в культуру
Сурепка дуговидная, с. прямая	Молодые листья	Весна, лето	В салаты, супы; на пюре, гарниры; витаминное	Медоносы
Сусак зонтичный, с. ситовниковый	Корневища	Осень, весна	В печеном, жареном виде; из муки — хлеб и другие изделия	—
Тмин обыкновенный	Молодые листья и стебли	Весна, начало лета	В салаты	Лекарственное
	Семена	Август, сентябрь	Как пряность	
Толокнянка обыкновенная	Ягоды	С июля по сентябрь	В свежем виде	»

1	2	3	4	5
Триостренник приморский	Проростки	Весна, лето	В салаты, винегреты, супы; на пюре	—
	Корневища	Весна, начало лета, осень	В сыром, печеном, вареном виде; для кофе; из муки — хлебные изделия	
Фаллоция вьющаяся	Семена	Август	Как гречка	—
Хамерион узколистный (иван-чай)	Молодые листья и побеги	Весна, лето	В салаты, на пюре, для чая	Хороший медонос
	Корневища	С весны до осени	Мука в смеси с зерновой — для хлебных изделий	
	Корневые отпрыски	» »	В похлебки, во вторые блюда	
Хвойник односемянный, х. даурский	Плоды	Август	В свежем виде; на варенье, компоты, джем, кисели	Лекарственные
Хвощ полевой, х. лесной	Молодые спороносные стебли	Весна	В сыром виде; на супы, запеканки, для начинки пирогов; в соленом виде	Лекарственное (х. полевой)
	Клубни	Осень	В вареном виде	
Хмель обыкновенный	Верхушки побегов и отпрыски	Весна, лето	То же	Лекарственное
	Молодые листья	То же	Квашеные для щей	
	Женские шишки	Июнь, июль	Для дрожжей	

Хрен гулявниковый	Корни	С весны до осени	Как хрен культурный	Рекомендуется в культуру
	Листья	Весна, лето	Как приправа в салаты, супы, соленья	
Цетрария исландская	Таллом (вегетативное тело)	Круглый год	Из муки — каши, хлеб, крахмал (патоку, сахар)	Обладает антимикробными свойствами, лекарственное
Цикорий обыкновенный	Корень Молодые прикорневые листья	Осень Весна, лето	Для кофе В салаты	Лекарственное
Частуха подорожниковая	Корневища	Осень	Печеные, отваренные	—
Черемуха обыкновенная, ч. азиатская	Ягоды	Июль, август	В свежем виде; на желе, напитки; смолотые для пирогов, тортов, киселей	Требуется охрана, лекарственные
Черника	»	То же	В свежем виде; на варенье, кисели, сиропы и т. д.	Медонос, лекарственное
Чернокорень лекарственный	Молодые листья	Весна, лето	Отваренные, как овощ	Очень ядовито, используется против мышей и крыс, лекарственное
Чертополох курчавый	Молодые листья и стебли	» »	Как овощ	—
Чертополох Термера	Цветочные корзинки	Июль, август	Отваривают и употребляют как артишоки	Медонос

Окончание прил

1	2	3	4	5
Чина Гмелина	Молодые стебли	Весна, лето	В салаты; в вареном виде	—
	Семена	Июль — сентябрь	В сыром и вареном виде	
Чина клубневая	Клубни	Осень	То же	—
Чистец лесной, ч. болотный, ч. шероховатый	»	Конец лета, осень	Как картофель или спаржа; мука — для хлеба	Лекарственные
Чистяк весенний	Молодые побеги	Весна	В салаты, супы, щи; как приправа	Надземные органы после созревания плодов ядовиты
	Цветочные почки	»	Как каперсы	
	Клубни	Конец лета, осень	В вареном виде; для кофе	Клубни готовят после цветения
Шикша черная	Ягоды	Август, сентябрь	В свежем, моченом, мороженом виде; на варенье, мармелад; для напитков и т. д.	Лекарственное
Щавель конский	Молодые стебли	Весна, лето	В салаты, первые блюда	»
	Семена	Август, сентябрь	Мука —для хлеба (прибавляется к зерновой)	
Щавель курчавый	Листья	Весна	В салаты, супы	—
Щавель обыкновенный, щ. пирамидальный	Листья и молодые стебли	Весна, начало лета	В салаты, супы; на пюре; для начинки пирогов; сушат, солят, заквашивают впрок	Рекомендуется в культуру, особенно на севере

Щетинник зеленый, щ. желтый	Семена	Август, сентябрь	В супы; для каш	—
Щирица запрокинутая	Молодые листья и побеги	Весна, лето	В супы; во вторые блюда	—
	Семена	Август, сентябрь	В супы; для каш	
Яблоня Палласа (ранетка)	Плоды	Сентябрь	На варенье	Требуется охрана
Ярутка полевая	Листья	Весна	В салаты, супы; на пюре (сушат впрок)	Рекомендуется в культуру, особенно на севере
	Семена	С июня по сентябрь	Получают масло	
Ясменник душистый	Листья и стебли	Весна, лето	Как ароматическое	—
Яснотка белая, я. бородатая	Молодые листья и побеги	Весна, начало лета	В салаты	Медоносы, лекарственные
	Все зеленые части	Все лето	В щи, супы; на пюре; как приправа в свежем и сухом виде к различным блюдам	
Ятрышник шлемоносный	Клубни	Конец лета, осень	В супы, на желе; мука — для хлеба	Лекарственное, требуется охрана

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ НАУЧНЫХ И НАРОДНЫХ НАЗВАНИЙ РАСТЕНИЙ

ОГЛАВЛЕНИЕ

Виктор Леонидович Черепнин

ПИЩЕВЫЕ РАСТЕНИЯ СИБИРИ

Утверждено к печати Институтом леса
и древесины им. В. Н. Сукачева СО АН СССР

Редактор издательства *Т. А. Никитина*
Художественный редактор *Н. М. Мезенцев*
Художник *С. М. Кудрявцев*
Технический редактор *Н. М. Бурлаченко*
Корректоры *Р. К. Червова, Л. А. Шестак*

ИБ № 30104

Сдано в набор 15.10.86. Подписано в печать 11.03.87. МН-00703. Формат 84×108 1/32. Бумага офсетная № 1. Обыкновенная гарнитура. Высокая печать. Усл. печ. л. 10,1. Усл. кр.-отт. 10,4. Уч.-изд. л. 10. Тираж 210 000 экз. Заказ № 402. Цена 65 коп.

Ордена Трудового Красного Знамени издательство «Наука», Сибирское отделение. 630099, Новосибирск, 99, Советская, 18.

4-я типография издательства «Наука». 630077, Новосибирск, 77, Станиславского, 25.

Отпечатано с матриц 4-й типографии издательства «Наука» на полиграфкомбинате ЦК ЛКСМ Украины «Молодь» ордена Трудового Красного Знамени издательско-полиграфического объединения ЦК ВЛКСМ «Молодая гвардия»: 252119, Киев-119, Пархоменко, 38—44. Заказ 7—428.

ВНИМАНИЮ ЗАКАЗЧИКОВ!

Для получения книг почтой заказы просим направлять по адресам: 117192 Москва, Мичуринский проспект, 12, магазин «Книга — почтой» Центральной конторы «Академкнига»; 197345 Ленинград, Петрозаводская ул., 7, магазин «Книга — почтой» Северо-Западной конторы «Академкнига» или в ближайший магазин «Академкнига», имеющий отдел «Книга — почтой».

480091 **Алма-Ата**, ул. Фурманова, 91/97 («Книга — почтой»);
370005 **Баку**, ул. Коммунистическая, 51 («Книга — почтой»);
232600 **Вильнюс**, ул. Университето, 4;
690088 **Владивосток**, Океанский проспект, 140 («Книга — почтой»);
320093 **Днепропетровск**, проспект Гагарина, 24 («Книга — почтой»);
734001 **Душанбе**, проспект Ленина, 95 («Книга — почтой»);
375002 **Ереван**, ул. Туманяна, 31;
664033 **Иркутск**, ул. Лермонтова, 289 («Книга — почтой»);
420043 **Казань**, ул. Достоевского, 53 («Книга — почтой»);
252030 **Киев**, ул. Ленина, 42;
252142 **Киев**, проспект Вернадского, 79;
252030 **Киев**, ул. Пирогова, 2;
252030 **Киев**, ул. Пирогова, 4 («Книга — почтой»);
277012 **Кишинев**, проспект Ленина, 148 («Книга — почтой»);
343900 **Краматорск**, Донецкой обл., ул. Марата, 1 («Книга — почтой»);
660049 **Красноярск**, проспект Мира, 84;
443002 **Куйбышев**, проспект Ленина, 2 («Книга — почтой»);
191104 **Ленинград**, Литейный проспект, 57;
199164 **Ленинград**, Таможенный пер., 2;
196034 **Ленинград**, В/О, 9 линия, 16;
220012 **Минск**, Ленинский проспект, 72 («Книга — почтой»);
103009 **Москва**, ул. Горького, 19а;
117312 **Москва**, ул. Вавилова, 55/7;
630076 **Новосибирск**, Красный проспект, 51;
630090 **Новосибирск**, Морской проспект, 22 («Книга — почтой»);
142284 **Протвино**, Московской обл., ул. Победы, 8;
142292 **Пущино**, Московской обл., МР, «В», 1;
620161 **Свердловск**, ул. Мамина-Сибиряка, 137 («Книга — почтой»);
700000 **Ташкент**, ул. Ю. Фучика, 1;
700029 **Ташкент**, ул. Ленина, 73;
700070 **Ташкент**, ул. Шота Руставели, 43;
700185 **Ташкент**, ул. Дружбы народов, 6 («Книга — почтой»);
634050 **Томск**, Набережная р. Ушайки, 18;
634050 **Томск**, Академический проспект, 5;
450059 **Уфа**, ул. Р. Зорге, 10 («Книга — почтой»);
450025 **Уфа**, ул. Коммунистическая, 49;
720000 **Фрунзе**, бульвар Дзержинского, 42 («Книга — почтой»);
310078 **Харьков**, ул. Чернышевского, 87 («Книга — почтой»);

65 коп.



ИЗДАТЕЛЬСТВО · НАУКА ·
СИБИРСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

